

ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ
ФЕДЕРАЦИЯ УШУ РОССИИ

**ЕДИНЫЕ ВСЕРОССИЙСКИЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ
ПО УШУ**

*Утверждены Государственным Комитетом РФ
по физической культуре, спорту и туризму*

Содержание

Предисловие.....	2
ГЛАВА 1. Судейская коллегия и её обязанности.	2
§1. Состав судейской коллегии.	2
§2. Обязанности судейской коллегии.	2
2.1. Главный судья:	2
2.2. Старший судья (зам. гл. судьи):.....	2
2.3. Судья — контролер технических элементов	2
2.4. Судьи:.....	2
2.5. Главный секретарь.....	2
2.6. Секретари.....	2
2.7. Счетчик-хронометрист	2
2.8. Судья при участниках.....	2
2.9. Судья-информатор	2
ГЛАВА 2. Общие правила соревнований.	2
§3. Характер соревнований.....	2
§4. Виды соревнований.	2
1. Регламентируемые комплексы (Стандартные и произвольные).....	2
2. Традиционные комплексы.....	2
§5. Деление на подгруппы	2
§6. Определение победителей.	2
1. Определение победителей в личных соревнованиях.....	2
2. Определение абсолютных победителей.....	2
3. Определение победителей в коллективных выступлениях	2
4. Определение победителей в командных соревнованиях	2
5. Разрешение ситуаций с равными оценками	2
§7. Одежда, выход на ковер, уход с ковра, исходная позиция, заключительная позиция, время выполнения комплекса, музыкальное сопровождение.....	2
§8. Неявка.	2
§9. Протест.....	2
§10. Последовательность выступлений.	2
ГЛАВА 3. Критерии и способы выставления оценок.	2
§11. Критерии оценки различных видов соревнований.	2
1. Критерии оценок выступлений в <i>чанцюань</i> , <i>тайцзицюань</i> , <i>наньцюань</i> , <i>цзяньшу</i> , <i>даошу</i> , <i>цяншу</i> , <i>гуньшу</i>	2
2. Критерии оценок в <i>синьциюань</i> , <i>багуачжан</i> , <i>тунбэйцюань</i> , <i>пигуацюань</i>	2
3. Критерии оценок в остальных стилях	2
4. Критерии оценок в <i>дуйлянь</i>	2
5. Критерии оценок в групповых выступлениях	2
6. Снятие оценок старшим судьёй	2
ГЛАВА 4. Правила составления комплексов.....	2
§12. Правила составления комплексов по <i>чанцюань</i>	2
§13. Правила составления комплексов по <i>тайцзицюань</i>	2
§14. Правила составления комплексов <i>наньцюань</i>	2
§15. Правила составления комплексов <i>цзяньшу</i>	2
§16. Правила составления комплексов <i>даошу</i>	2
§17. Правила составления комплексов <i>цяншу</i>	2
§18. Правила по составлению комплексов <i>гуньшу</i>	2
ГЛАВА 5.	2
§19. Площадка.	2
§20. Правила, касающиеся оружия.	2
ГЛАВА 6. Требования, предъявляемые к основным элементам и их деление на группы.	2
§21. Деление на группы основных движений <i>чанцюань</i> и требования к ним.	2
1. Положения кисти и кулака (<i>шоусин</i>)	2
2. Движения руками (<i>шоуфа</i>).....	2
3. Позиции (<i>бусин</i>).....	2
4. Техника передвижений (<i>буфа</i>).....	2
5а. Движения ногами (<i>туйфа</i>) – деление на группы	2
5б. Движения ногами (<i>туйфа</i>) - основные требования	2
6а. Равновесия (<i>пинхэн</i>) - деление на группы	2
6б. Равновесия (<i>пинхэн</i>) - основные требования	2

7. Прыжки (тяююэ) - деление на группы.....	2
8. Способы движения корпуса (шэньфа).....	2
9. Техника взгляда (яньфа).....	2
10. Движения повышенной сложности.....	2
§22. Деление на группы основных движений <i>тайцицюань</i> и требования к ним.....	2
1. Положения кисти и кулака (шоусин).....	2
2а. Движения руками (шоуфа) – деление на группы.....	2
2б. Движения руками (шоуфа) – основные требования.....	2
3а. Техника передвижений (буфа).....	2
3б. Техника передвижений (буфа) – основные требования.....	2
4а. Техника ног (туйфа).....	2
4б. Техника ног (туйфа) – основные требования.....	2
5. Прыжки (тяююэ).....	2
6а. Техника корпуса (шэньфа).....	2
6б. Техника корпуса (шэньфа) – основные требования.....	2
7а. Техника взгляда (яньфа).....	2
Приложение: Критерии оценок туйшоу в тайцицюань (для справок):.....	2
§23. Требования к основным движениям <i>наньцюань</i>	2
1. Положения кисти и кулака (шоусин).....	2
2а. Техника рук (шоуфа).....	2
2б. Техника рук (шоуфа) – основные требования.....	2
3. Позиции (бусин).....	2
4а. Передвижения (буфа).....	2
4б. Передвижения (буфа) – основные требования.....	2
5. Техника ног (туйфа).....	2
6. Прыжки (тяююэ).....	2
8. Техника взгляда (яньфа):.....	2
§24. Деление на группы основных движений <i>цзяньшу</i> и требования к ним.....	2
1а. Деление на группы.....	2
1б. Основные требования.....	2
§25. Деление на группы основных движений с дао (<i>даошу</i>) и требования к ним.....	2
1а. Деление на группы.....	2
1б. Основные требования.....	2
§26. Деление на группы основных движений с копьем (<i>цяньшу</i>) и требования к ним.....	2
1а. Деление на группы.....	2
1б. Основные требования.....	2
§27. Деление на группы основных движений с палкой (<i>гуньшу</i>) и требования к ним.....	2
1а. Деление на группы.....	2
1б. Основные требования.....	2
§28. Требования к основным движениям <i>синьцюань</i>	2
1. Положения кисти и кулака (шоусин).....	2
2. Техника движений руки (шоуфа).....	2
3. Позиции (бусин).....	2
4. Техника передвижений (буфа).....	2
5. Техника движений ног (туйфа).....	2
6. Положение корпуса (шэньсин).....	2
7. Движения корпуса (шэньфа).....	2
8. Особенности движений.....	2
§29. Требования к основным движениям <i>багуачжан</i>	2
1. Форма рук (шоусин).....	2
2. Техника рук (шоуфа).....	2
3. Позиции (бусин).....	2
4. Передвижения (буфа).....	2
5. Техника ног (туйфа).....	2
6. Положение корпуса и его движения (шэньсин, шэньфа).....	2
7. Особенности движений.....	2
§30. Требования к основным движениям <i>тунбэйцюань</i>	2
1. Положения кисти и кулака (шоусин).....	2
2. Техника рук (шоуфа).....	2
3. Позиции (бусин).....	2
4. Передвижения (буфа).....	2
5. Техника ног (туйфа).....	2
6. Особенности движений.....	2
§31. Требования к основным движениям <i>пигуацюань</i>	2

1. Положение рук (шоусин)	2
2. Техника рук (шоуфа)	2
3. Позиции (бусин).....	2
4. Передвижения (буфа)	2
5. Техника ног (туйфа).....	2
Приложения.....	2
Стандарт костюмов для выступлений на официальных соревнованиях по ушу (бисай фучжуан гуйгэ).....	2
Виды приветствия судейской коллегии на официальных соревнованиях по ушу (баоцюаньли)	2

Предисловие

Настоящая редакция "Единых Всероссийских Правил Соревнований по ушу" является полностью переработанным и дополненным вариантом Правил соревнований по ушу, изданных в 1992 г. В настоящем варианте Правил в основном устранены многочисленные стилистические ошибки, допущенные переводчиками из-за незнания собственно технических элементов ушу, даны более подробные описания групп движений и требований к ним, выполнено сквозное редактирование терминов ушу и исправлены все ошибки в их написании. Помимо этого, на основании совокупного опыта проведения соревнований разного масштаба в СССР и в России, внесены некоторые коррективы в пункты Правил, касающиеся организации соревнований, устранены ненужные должности, совмещены некоторые функциональные обязанности организаторов соревнований. В соответствии с изменениями в международных и Европейских Правилах соревнований по ушу, изменено деление на возрастные группы, добавлены пункты, касающиеся обязательных элементов повышенной сложности.

Настоящие Правила являются единственным нормативным документом для организации и проведения официальных соревнований по ушу любого уровня на территории России.

ГЛАВА 1. Судейская коллегия и её обязанности.

§1. Состав судейской коллегии.

1. Главный судья — 1 чел.
2. Состав судейской бригады:
Старшие судья 1-3 чел. (зам. гл. судьи) Судьи – 6 — 10 чел. Судья контролер технических элементов — 1 чел. Судья — хронометрист — 1 чел.
3. Гл. секретарь — 1 чел. Секретари — 2-3 чел.
4. Судья при участниках — 1 чел.

§2. Обязанности судейской коллегии.

Судьи под руководством Главного судьи обязаны: серьезно, ответственно, справедливо, точно выполнять судейскую работу.

2.1. Главный судья:

- несет ответственность за ход соревнований, руководит деятельностью каждой из судейских бригад, обеспечивает выполнение правил. Перед соревнованиями организует все виды подготовительных работ;
- проводит разъяснительную работу и решает проблемы, связанные с неполнотой или неясностью в правилах, но не имеет права изменять и корректировать правила;
- в случае невозможности достижения судьями единого мнения по поводу выставления оценок может принимать окончательное решение;
- в ходе соревнований рассматривает конфликтные ситуации, возникшие в результате некорректного поведения спортсмена, представителя команды или тренера вплоть до отстранения от выполнения обязанностей или дисквалификации спортсмена. При серьезных ошибках, допущенных судьей, имеет право отстранить его от судейства на данных соревнованиях;
- в ходе соревнований при необходимости может перемещать судей;
- подводит итоги и объявляет общие результаты соревнований;
- имеет право прекратить соревнования или объявить перерыв вследствие непредвиденных обстоятельств;
- в случае, если на данных соревнованиях нет специальной апелляционной комиссии, рассматривает протесты представителей или тренеров команд, поданные не позднее чем через 20 минут после выступления. Окончательное решение Главного судьи обжалованию не подлежит. Протесты рассматриваются в течение 30 минут после их подачи.

2.2. Старший судья (зам. гл. судьи);

- помогает главному судье выполнять обязанности, выполняет функции Главного судьи во время его отсутствия;
- организует обучение членов судейской бригады, решает различные вопросы судейской работы; может также участвовать в выставлении оценок;
- рассматривает заявки спортсменов на повторные выступления, а также снижает оценку за несоответствие стандартам времени выполнения комплекса, выполнение элементов комплекса; объявляет окончательную оценку спортсмена; если между оценками возникает недопустимая разность, он имеет право открыто провести разъяснение и урегулировать этот вопрос до объявления окончательной оценки спортсмена;
- отвечает за проверку содержания комплексов упражнений;
- проверяет оружие в соответствии с требованиями Правил. Если имеет место нарушения Правил, он снижает оценку и докладывает главному судье.

2.3. Судья — контролер технических элементов

В соответствии с требованиями Правил контролирует правильность выполнения технических элементов различных групп, элементов повышенной сложности и новых элементов повышенной сложности. Несет ответственность за правильность фиксирования временных промежутков, при выполнении новых элементов повышенной сложности, определяет снижение оценки (в пределах 0.2 балла) за выполнение фиксированных равновесий в обязательных элементах повышенной сложности. Удержание равновесия менее 1 сек — снижение на 0.2 балла, более 1, но менее 2 сек — 0.1 балла.

2.4. Судьи:

- добросовестно выполняют различные решения общего собрания, участвуют в судейской учебе и выполняют различные подготовительные работы;

— добросовестно следят за соблюдением правил, независимо выставляют оценки, а также ведут подробные записи;

— по сигналу старшего судьи сразу должны показать оценки, причем сначала их должен увидеть старший судья, а потом спортсмен и зрители.

Судьи должны быть одеты в одинаковую одежду или носить судейские значки.

Каждому судье по результатам его работы на данных соревнованиях выставляется рейтинг, служащий показателем квалификации и являющийся основанием для присвоения судейской категории.

Рейтинг судьи — это отношение количества совпадений оценок данного судьи с окончательной оценкой в пределах допуска к числу выступлений в виде программы (или общему числу выступлений), которые отсудил данный судья.

Примечание:

Старший судья может объявить представителю команды, тренеру или спортсмену замечание за некорректное поведение, что отражается в протоколе судейской работы в графе примечания.

Старший судья выставляет рейтинги судьям на ковре.

2.5. Главный секретарь

— организует мандатную комиссию и руководит ее работой;

— отвечает за работу секретариата, проверяет заявки, а также проводит жеребьевку, следит за графиком соревнований, решает вопросы допуска спортсменов, доводит до сведения представителей команд результаты выступлений;

— подготавливает необходимые бланки для фиксации результатов, проверяет и заверяет окончательный результат, подсчитывает оценки и определяет победителей.

2.6. Секретари

— выполняют функции, определенные Главным секретарем.

2.7. Счетчик-хронометрист

— точно фиксирует время выполнения комплекса спортсменом. Если имеют место нарушения правил по времени, немедленно докладывает старшему судье;

— отвечает за регистрацию оценок и подсчитывает окончательную оценку.

2.8. Судья при участниках

— отвечает за ровный, бесперебойный ход соревнований, соблюдение графика выступлений спортсменов;

— в соответствии с порядком соревнований своевременно оповещает спортсменов о том, чтобы они подготовились к выходу согласно стартовому протоколу, поручает одному спортсмену выводить команду на ковер, а также передает старшему судье список выступающих.

2.9. Судья-информатор

— во время соревнований объявляет результаты выступлений, регламент соревнований, правила, особенности видов состязаний, а также доводит до сведения зрителей различные сообщения, касающиеся ушу.

ГЛАВА 2. Общие правила соревнований.

§3. Характер соревнований.

Характер соревнований определяется регламентом соревнований. Соревнования подразделяются на:

- 1) Личные
- 2) Командные
- 3) Лично-командные.

§4. Виды соревнований.

1. Регламентируемые комплексы (Стандартные и произвольные)

- 1) Чанцюань
- 2) Тайцзицюань
- 3) Наньцюань
- 4) Цзяньшу
- 5) Даошу

- 6) Цяншу
- 7) Гуньшу

2. Традиционные комплексы

1) Комплексы без оружия

- 1-й раздел: синьцюань, багуацюань, бацзицюань;
- 2-й раздел: тунбэйцюань, пигуацюань, фаньцзыцюань, чоцзяоцюань.
- 3-й раздел: дитанцюань, сянсинцюань (усунтокаоцюань, хоуцюань, инчаоцюань, танланцюань, шэцюань, цзуйцюань, байхэцюань);

2) Традиционное оружие

- 1-й раздел: одиночное оружие;
- 2-й раздел: парное оружие;
- 3-й раздел: гибкое оружие.

3) Дуйлянь:

- дуйлянь без оружия,
- дуйлянь с оружием,
- дуйлянь, где безоружный выступает против вооруженного.

4) Групповые выступления.

§5. Деление на подгруппы

- 1) Взрослые группы мужчины и женщины — от 17 лет и старше.
- 2) Юниорские группы юношей и девушек — с 14 до 16 лет.
- 3) Группы старших юношей и девушек — с 11 до 13 лет.
- 4) Группы младших юношей и девушек — с 8 до 10 лет.
- 5) Возможно также деление по техническому уровню — 1-я и 2-я группы.

Один спортсмен может выступать лишь в одной возрастной подгруппе. Выступление спортсмена в другой возрастной группе рассматривается в каждом конкретном случае мандатной комиссией данных соревнований.

§6. Определение победителей.

1. Определение победителей в личных соревнованиях

Получивший максимальную оценку считается занявшим первое место в данном виде программы; второе место занимает спортсмен, получивший вторую по величине оценку и т.д. Если проводятся финальные соревнования, то первое место в данном виде присуждается спортсмену, набравшему большую сумму очков в предварительных соревнованиях и в финале, второе место занимает спортсмен со второй по величине суммой и т.д.

2. Определение абсолютных победителей

Абсолютный победитель определяется по сумме оценок в различных видах. Набравший большую сумму считается абсолютным победителем, набравший вторую по величине сумму занимает второе место и т.д.

3. Определение победителей в коллективных выступлениях

Команда, получившая наивысшую оценку, занимает первое место, получившая вторую по величине оценку — второе место и т.д.

4. Определение победителей в командных соревнованиях

Определение команд-победителей производится способом, утвержденным положением конкретных соревнований.

5. Разрешение ситуаций с равными оценками

В случае, когда двое и больше спортсменов или команд получили одинаковые оценки, и этот случай не оговорен в положении соревнований, поступают следующим образом:

- 1) При равенстве оценок в одиночных видах первым считается тот, кто получил высшую оценку в предварительных соревнованиях (в случае их проведения) или тот, у кого абсолютная разность между средней оценкой, выставленной всеми судьями, оценивающими технические действия, и средней оценкой, выставленной без высшей и низшей оценок, будет минимальной. Если в этом случае наблюдается равенство оценок, то сравнивается среднее арифметическое значение отбро-

шенных оценок. Тот, у кого эта величина будет больше, считается победителем. В случае, если и здесь наблюдается равенство, сравниваются наименьшие отброшенные оценки. Тот, у кого эта оценка будет больше, занимает 1 место.

2) Когда равенство оценок наблюдается в дуйлянь, первым считается тот, чья средняя оценка из всех видов соревнований окажется высшей; если опять наблюдается равенство, первыми считаются те, кто получил больше высших оценок в других одиночных видах; если опять наблюдается равенство, первым считается тот, кто получил больше вторых по величине оценок в других видах и т.д.

3) Когда равенство оценок наблюдается при определении абсолютного чемпиона, первым считается тот, кто занял больше первых мест в отдельных видах. Если опять наблюдается неравенство, первым считается тот, кто занял больше вторых мест и т.д.

4) Если равенство наблюдается в коллективных выступлениях, первыми считаются те, кто получил высшую оценку в командных соревнованиях, если по-прежнему сохраняется равенство, две команды занимают одно место.

5) Когда общие оценки команд равны, первой считается та команда, члены которой в отдельных видах заняли больше первых мест. Если по-прежнему сохраняется равенство, первой считается та команда, члены которой заняли больше вторых мест и т.д.

§7. Одежда, выход на ковер, уход с ковра, исходная позиция, заключительная позиция, время выполнения комплекса, музыкальное сопровождение.

1. Во время соревнований спортсмены должны быть одеты в костюмы для ушу соревновательного стандарта (см. приложение к правилам) и должны носить спортивную обувь на мягкой подошве. В традиционных комплексах, дуйлянь и групповых выступлениях допускаются традиционные костюмы и футболки без рисунка.

2. После объявления фамилии спортсмен должен немедленно выйти к ковра и приветствовать старшего судью жестом "ладонь и кулак", а после пригласительного жеста старшего судьи подойти к месту начала движения. Спортсмен может приступить к выполнению комплекса только после принятия исходной позиции «бинбу».

Началом комплекса служит движение какой-либо части тела спортсмена, и с этого момента ведется отсчет времени. Если во время коллективных выступлений в процессе выхода начинается какое-либо движение, то об этом надо заранее предупредить старшего судью.

3. По окончании комплекса спортсмен должен принять заключительную позицию, поставив ноги вместе (на этом прекращается счет времени) и повернуться лицом к старшему судье. Не допускается одновременный поворот с принятием заключительной позиции. Если в дуйлянь комплекс заканчивается падением на землю и броском оружия на землю, то сначала нужно встать, принять заключительную позицию, поставив ноги вместе, и лишь когда закончится счет времени, поднять оружие.

5. Спортсмен должен принять исходную и заключительную позиции на правой половине ковра и в одном направлении. Если есть другие исходные и заключительные позиции, то необходимо заранее предупредить старшего судью.

6. При счете времени стандартом считается секундомер судейской бригады. Судейская бригада использует два секундомера. Если, по одному из них, спортсмен набрал установленное время, считается, что спортсмен в общем уложился во время. Если ни по одному из секундомеров спортсмен не набрал установленного времени, то считается, что в общем спортсмен не уложился во время. Оценка за недобор времени снижается на основании показаний секундомера, ближайших к установленному времени.

7 видов регламентированных комплексов — 1 мин.20 сек. не менее

Тайцицюань — самосоставленный — 3-4 мин. (после 3 мин. звуковой сигнал)

Гуйдинлу — 5-6 мин. (после 5 мин. — звук. сигнал)

Тайцицизянь и групповые выступления — 3-4 мин. (после 3 мин. звуковой сигнал)

В других видах — одиночные — 1 мин. (не менее)

Дуйлянь — не менее 50 сек.

Юниоры (7 видов) — 1 мин. 10 сек.

Старшие и младшие юноши и девушки (7 видов) — без учета времени.

§8. Неявка.

Если спортсмен не смог вовремя принять участие в соревнованиях, после повторного вызова спортсмена на ковер старшим судьей или судьей-информатором, ему засчитывается неявка.

§9. Протест.

Если по работе судьей или судейской коллегии имеются замечания, их можно подать в судейскую коллегию через представителя команды или тренера, со ссылкой на конкретный пункт Правил. При подаче протеста представитель команды должен внести в судейскую коллегию сумму, оговоренную Положением о соревнованиях. В случае удовлетворения протеста сумма возвращается.

§10. Последовательность выступлений.

Порядок выступлений на соревнованиях определяется путем жеребьевки. Жеребьевку организует мандатная комиссия.

ГЛАВА 3. Критерии и способы выставления оценок.**§11. Критерии оценки различных видов соревнований.**

Высшая оценка за все виды составляет 10 баллов, при начислении и снижении оценок используются следующие критерии:

1. Критерии оценок выступлений в чанцюань, тайцзицюань, наньцюань, цзяньшу, даошу, цяншу, гуньшу.

1) Судьи выставяющие оценки подразделяются:

1-я бригада — судьи № 1,3,5,7,9 — судьи оценивающие соответствие элементов техническому стандарту — 3-5 человек;

2-я бригада — судьи № 2,4,6,8,10 — судьи оценивающие остальные параметры (эмоциональный настрой, силу, координацию, скорость, стиль, содержание, композицию, компоновку в пространстве) — 3-5 человек.

За соответствие элементов техническому стандарту начисляется 6,8 балла (оценивает 1-я бригада судей).

За остальные параметры — 3,0 балла (оценивает 2-я бригада).

За элементы повышенной сложности начисляется 0,2 балла (старшим судьей).

2) За каждое малое несоответствие элементов техническому стандарту правил в положениях рук (включая положение пальцев цзяньчжа) снимается -0,05 балла;

— за повторную ошибку снимается 0,1 балла. Если ошибка повторяется 3-й раз — снижается 0,2 балла;

— за каждое малое несоответствие правилам в позициях, технике шага и технике владения оружием снимается 0,05 балла;

— за повторную ошибку — 0,1 балла. Если ошибка повторяется в 3-й раз — 0,3 балла;

— в случае грубого несоответствия правилам вышеперечисленных положений рук, позиций, техники шага и техники владения оружием снижается 0,1 балла, повторная ошибка 0,2 балла, 3-х кратное повторение грубого нарушения — 0,5 балла.

Прочие ошибки:

— забывчивость — 0,1 – 0,2 балла;

— одежда или оружие влияют на движение — 0,1 — 0,2 балла;

— деформация оружия — 0,1 — 0,3 балла;

— поломка оружия — 0,4 балла;

— ошибки в равновесии:

— покачивания, перепрыгивания — 0,1 балла;

— касание рукой — 0,3 балла;

— опора на пол — 0,5 балла;

— отклонение от правильного направления в гуйдинтаолу — 0,1 балла.

— Если в одном движении одновременно встречаются ошибки, относящиеся к прочим ошибкам они суммируются.

3,0 балла начисляются:

1 балл за силу: (за координацию — 0,5 балла, за выносливость — 0,5 балла)

Если движения чистые и скоординированные — оценки не снижаются. Если наблюдается легкая несоординированность или приложение силы недостаточно четкое — снижается 0,05-0,1 балла. При грубом несоответствии — 0,1 — 0,3 балла.

Если движение полностью раскоординированы и нет приложения силы — снимается — 0,35 — 0,5 балла.

3) За умение четко выразить эмоциональный настрой, ритм, стиль — начисляется 1,5 балла. (эмоц. настрой — 0,5; ритм — 0,5; стиль — 0,5)

4) За содержание, структуру, рациональность композиции и богатство вариаций — начисляется 0,5 балла.

При богатом содержании, хорошей согласованности и разнообразии движений — снижение не производится. При легком несоответствии — снижается — 0,05 — 0,1 балла. При явном несоответствии — снижается -0,15 — 0,3 балла. При грубом несоответствии — снижается — 0,35 — 0,5 балла.

5) При подсчете оценки спортсмена высшая и низшая оценки отбрасываются и выводится средняя оценка из 3-х или 2-х оценок.

6) Расхождение в оценках боковых судей не должно составлять:

(За соответствие элементов техническому стандарту)

при уровне оценки 6,5 и выше — более 0,1

при уровне оценки 6,0 и выше — более 0,2

при уровне оценки ниже 6,0 — более 0,3

(За остальные параметры)

при уровне оценки 2,8 и выше — более 0,1

при уровне оценки 2.5 и выше — более 0.2

при уровне оценки ниже 2.5 — более 0.3

В случае возникновения недопустимой разницы между оценками боковых судей, старший судья обязан урегулировать недопустимую разницу путем выставления своей оценки. В этом случае выводится средняя оценка между средней оценкой боковых судей и оценкой старшего судьи.

Старший судья объявляет окончательную оценку, производя необходимые вычеты за новые элементы повышенной сложности.

7) Движения повышенной сложности и новые движения повышенной сложности.

По мере необходимости технический комитет Всероссийской Федерации ушу публикует список новых элементов повышенной сложности на следующие соревнования.

2. Критерии оценок в синьцюань, багуачжан, тунбэйцюань, пугуацюань.

1. За соответствие движений правилам начисляется 6 баллов. При хотя бы малейшем несоответствии всей постановки рук, позиций, техники движений рук, техники передвижений туловища и ног, за каждое упущение снимается 0,1 балла: при заметном несоответствии требованиям каждый раз оценка снижается на 0,2 балла; при полном отходе от правил каждый раз оценка снижается на 0,3 балла. Если в одном движении допущено много ошибок, наивысшей границей снижения оценки является 0,3 балла.

2. За силу и координацию движений начисляется 2 балла. Полная оценка выставляется за достаточную силу, правильность направления силы, отчетливость точек приложения силы, скоординированность рук, глаз, корпуса и ног. При небольшом несоответствии оценка снижается на 0,1 — 0,5 бала; при заметном несоответствии — на 0,6 — 1 балл; при явном отклонении от правил — на 1,1 — 2 балла.

3. За эмоциональность, ритм, стиль, содержание, композицию, компоновку в пространстве начисляется 2 балла. Полная оценка выставляется за эмоциональность, четкость ритма, выделенность стиля, содержательность, рациональность композиции, богатство вариаций, стройность компоновки в пространстве. При небольших недочетах оценку снижают на 0,1 — 0,5 балла, при значительных — на 0,6 — 1 балл; при грубых упущениях — на 1,1 — 2 балла.

3. Критерии оценок в остальных стилях

1. За правильность позиций, точность движений начисляется 4 балла.

2. За координацию движений начисляется 3 балла.

3. За оригинальность стиля, яркое содержание начисляется 2 балла.

4. За эмоциональность, четкость ритма начисляется 1 балл.

4. Критерии оценок в дуйлянь

1. За правильность действий, целесообразность атаки и обороны начисляется 4 балла.

2. За четкость движений, за их тесное взаимодействие начисляется 3 балла.

3. За яркое содержание, динамичность композиции начисляется 2 балла.

4. За приближенность к реальности, выделенность стиля начисляется 1 балл.

5. Критерии оценок в групповых выступлениях

1. Оценка качества выступлений: за правильность позиций, разграничение фаз движения и покоя, эмоциональность, соответствие техники начисляется 2 балла.

2. Оценка содержания: за содержательность, выделение особенностей стилей ушу (движения всего комплекса должны содержать основные движения и базовую технику, не менее 5 синхронно исполняемых комбинаций, не менее 5 фрагментов дуйлянь или саньжэньлянь определенного стиля) начисляется 3 балла.

3. Оценка взаимодействия: требуется, чтобы команда выглядела аккуратно, чтобы согласованность движений доходила до синхронности. За это начисляется 2 балла.

4. Оценка композиции и расположения: за соответствие композиции стилю, равномерную расстановку элементов начисляется 3 балла.

6. Снятие оценок старшим судьёй

1. За ошибки в начальной и заключительной позиции снимается — 0, 1 балла.

2. За затягивание времени в начальной и заключительной позициях снимается:

до 8 сек. — 0,1 балла;

до 10 сек. — 0,2 балла;

до 12 сек. — 0,3 балла.

3. Повторное выступление — 1 балл (спортсмен выступает последним в подгруппе)

4. Выход за ковер:

- какая-либо часть тела выходит за границы ковра — снимается 0,1 балла;
- если спортсмен выход за ковер полностью — снимается 0,2 балла.

5. Недобор времени в равновесиях:

- при недоборе времени в длительных равновесиях — 1 сек. — 0,2 балла
- если пинхэн выдерживается менее 1 сек. — 0,2 балла; менее 2 сек. — 0,1 балла.

6. Недобор времени в комплексе:

тайцзицюань, тайцзицзянь, цзитисянму:

- если в пределах 5 сек. — снижается 0,1 балла;
- от 5 до 10 сек. (включая 10 сек.) — 0,2 балла
- и т.д. в соответствии с этим принципом.

В других видах программы:

- не выше 2 сек. — снижается на 0,1 балла
- от 2 до 4 сек. (включая 4 сек.) — 0,2 балла
- и далее по этому принципу.

Снижение оценки за недобор времени производит старший судья.

7. Недостаточный подбор движений в комплексе:

а) в самостоятельных комплексах — при недоборе элементов из любой группы в соответствии с правилами положения рук, позиций, техники ног, прыжков, равновесий и др. движений — снимается — 0,3 балла.

б) в гуйдинтаолу:

- за недобор или перебор элементов снимается 0,2 балла (за каждое движение);
- при превышении установленного количества шагов при разбеге в прыжках — за каждый лишний шаг — снижается 0,1 балла.

8. Снятие за движения повышенной сложности:

а) при пропуске движений в элементах (обязательных) повышенной сложности — снимается — 0,3 балла;

б) в случае если спортсмен делает лишние элементы повышенной сложности — снижается — 0,3 балла;

в) изменения в обязательных элементах повышенной сложности расцениваются либо как пропуск, либо как лишний элемент повышенной сложности — снижается — 0,3 балла;

г) за изменение направления движения в ходе выполнения элементов повышенной сложности — снижается — 0,3 балла;

д) если в ходе изменения направления элементов повышенной сложности добавляются или пропускаются движения — снижается — 0,3 балла.

Эти снижения производятся из средней оценки боковых судей. Старший судья обязан объявить, сколько и за что произведено снижение и только после этого объявляется окончательная оценка.

9. Повторные действия:

а) если спортсмен забыл движение, а пауза привела к полной потере ритма, то старший судья может остановить выступление, предоставив спортсмену право выступить повторно, последним в группе с потерей 1 балла.

Если спортсмен решил выступить повторно сразу, он принимает положение "смирно" лицом к судейскому столу на середине площадки.

В том случае, если он хочет выполнить комплекс повторно позже, он принимает положение "смирно" лицом к судейскому столу у места выхода спортсменов на ковер.

Если выступлению спортсмена помешал дефект ковра, то после завершения выступления он не уходит с ковра и жестом указывает старшему судье на место дефекта.

В том случае, когда по мнению старшего судьи причина объективная и дефект повлиял на качество выступления, спортсмен может выступить повторно без потери балла.

б) Если спортсмен сломал оружие пополам, либо отломилась его большая часть (либо отломился наконечник копья), старший судья прерывает выступление и дает спортсмену возможность выступить еще раз с потерей 1 балла;

в) Если спортсмен получил травму и не может продолжать выступление, старший судья имеет право отдать распоряжение о прекращении выступления.

Если в результате оказания медицинской помощи участник в состоянии продолжать выступление, он выходит на ковер последним в своей подгруппе: если он и так является последним, то на следующий день он выступает первым в подгруппе в этом виде программы. Согласно порядку повторных действий он теряет 1 балл.

Если спортсмен, получивший травму, не может продолжать выступление в сроки, изложенные выше, он воздерживается от участия в соревнованиях.

10. Превышение установленного количества последовательного выполнения связки лань-на-чжа в комплексе с пикой, а также превышение установленного количества ударов палкой о пол в комплексе с палкой приводит каждый раз к снижению оценки на 0,2 балла.

11. Если при выполнении избранного вида программы производятся выкрики (в наньцюань производят принципиальные выкрики, в цзысюань — не более 3, гуйдин — 4), оценка снижается на 0,1 — 0,2 балла.

12. Если во время дуйлянь, групповых выступлений обе стороны еще до контакта делают выкрики или кричат во время боя, снимается 0,1 — 0,4 балла в зависимости от обстоятельств.

13. Если оружие не отвечает установленным нормам, то участники не допускаются до соревнований в данном виде.

Если в ходе состязаний обнаружится, что спортсмен использовал оружие, не отвечающее нормам, его результат аннулируется.

ГЛАВА 4. Правила составления комплексов.

§12. Правила составления комплексов по чанцюань.

Комплекс должен включать следующие элементы:

1. Три формы ладони: цюань, чжан и гоу и пять позиций: гунбу, мабу, суйбу, пубу, себу (женщины могут не выполнять мабу). Позиций гунбу должно быть не менее 4, мабу и суйбу — не менее 2.
2. Пять способов движений кулака (среди них движений чунцюань — не менее 5), пять способов движений ладони и два способа движений локтя.
3. Четыре способа движений ног из различных групп: с распрямлением ноги, прямой ногой, подсечку, удар с хлопком (среди них должно быть не менее двух ударов с распрямлением ноги различных видов и каждое из них должно выполняться не менее трех раз).
4. Три вида прыжков из различных групп (включая ОЭПС):
 - 1) Каждый прыжок, в том числе комплексный (с приземлением в фиксированную позицию), с движениями рук и ног не должен выполняться более 2 раз. Прыжок сюанцзы не должен выполняться более одного раза.
 - 2) Перевороты с разбега в одном комплексе не должны выполняться более 2 раз. Из переворотов и кувырков можно выбрать два вида. Общее число не должно превышать двух.
5. Обязательные элементы повышенной сложности.

§13. Правила составления комплексов по тайцзицюань.

1. Комплекс по тайцзицюань должен включать не менее четырех способов движений ног и шести видов движений различных групп. Движения с приложением силы и прыжки включаются факультативно.
2. Обязательные элементы повышенной сложности.

§14. Правила составления комплексов наньцюань.

Комплекс по наньцюань должен включать следующие элементы:

1. Три основных формы ладони: цюань, чжан, чжао, пять позиций — мабу (или ицзы мабу или эрцзы мабу), гунбу (или динцзы гунбу), суйбу, гуйбу (или цилунбу и даньдебу, шуандеб), дулибу (дулибу должно выполняться не менее двух секунд).
2. Факультативное включение элементов движений рук, локтей, предплечий и передвижений.
3. Три вида движений ног
4. Факультативное включение прыжков и переворотов.
5. Обязательные элементы повышенной сложности.

§15. Правила составления комплексов цзяньшу.

Комплекс цзяньшу должен включать следующие элементы:

1. Три основные позиции: гунбу, пубу, суйбу.
2. Не менее десяти способов движений меча различных групп (среди них обязательны шесть движений: цы, дьянь, бэн, ляо, гуа, пи).
3. Три вида равновесий из разных групп.

4. Из прыжков 1й-4й групп можно выбрать только один и выполнить один раз, но это не обязательно. Из других комплексных прыжков с мечом можно выбрать любые, но каждый из них не должен выполняться более одного раза.

5. В комплексе не должно быть больше двух подскоков и прыжков с разбега.

6. Обязательные элементы повышенной сложности.

§16. Правила составления комплексов даошу.

Комплекс с дао должен включать следующие элементы:

1. Три основные позиции: гунбу, пубу, суйбу.
2. Обязательное наличие техники дао 8 групп, скомпонованных по-разному. Обязательны 6 движений: пи (рубящее), ляо (приподнимающее), чжа (колющее), чжань (рубящее), чань тоу, госяо (гонао).
3. Каждый прыжок с элементом техники дао не должен повторяться более 2 раз, а вращение — более 1 раза.
4. Прыжки с оборотами с разбега не должны выполняться более 2 раз.
5. Обязательные элементы повышенной сложности.

§17. Правила составления комплексов цяншу.

Комплекс с копьём должен включать следующие элементы:

1. Три основные позиции: гунбу, пубу, суйбу.
2. Необходимо выполнить 10 групп элементов с копьём. В том числе обязательно выполнение 8 элементов с копьём и 1 с древком: лань-на-чжа, пи, бэн, чуань, дянь, ухуа. Движения лань, на, чжа должны выполняться не менее 10 раз. Последовательное выполнение связки лань-на-чжа не должно превышать 3 раз.
3. Из четырех групп прыжков разрешается выбрать один и выполнить один раз, но выполнение этих прыжков не обязательно. Подскоки и прыжки других групп в сочетании с техникой копья можно выбирать произвольно, но каждый из них может демонстрироваться не более одного раза.
4. В комплексе разрешается выполнение не более 2 прыжков с разбега.
5. Движение пинлуньцянь не должно выполняться более 2 раз.
6. Обязательные элементы повышенной сложности.

§18. Правила по составлению комплексов гуньшу.

Комплекс с палкой должен включать следующие элементы:

1. Три основные позиции: гунбу, пубу, суйбу.
2. Обязательные движения 10 групп, скомбинированные по-разному. В том числе обязательны 6 движений: сао, чо, лунь, бэн, пи, ухуа. Число ударов палкой о пол не должно превышать 5.
3. Количество прыжков и выпрыгиваний каждой группы в сочетании с техникой палки не должно превышать 2, а вращений – 1.
4. Количество прыжков и поворотов с разбега не должно быть более 2.
5. Обязательные элементы повышенной сложности.

ГЛАВА 5.

§19. Площадка.

Соревнования проводятся на ковре длиной 14 метров, шириной 8 метров. С четырех сторон проводятся ограничительные линии шириной 5 см., в центре площадки делаются отметки, обозначающие ее середину.

§20. Правила, касающиеся оружия.

1. Копье: наименьшая длина копья должна равняться расстоянию от пола до кончиков пальцев спортсмена, стоящего прямо с поднятой вверх рукой и с вытянутыми пальцами.

Диаметр любой части, расположенной ниже средней линии древка копья (не считая наконечника), должен быть не менее:

2,29 см	для мужчин взрослых команд
2,13 см	для женщин взрослых команд
2,04 см	для мальчиков моложе 14 лет
1,90 см	для девушек моложе 14 лет

Ограничения не распространяются на детей.

2. Палка: не должна быть ниже роста спортсмена. Диаметры частей, расположенных ниже средней линии, такие же, как у копья.

3. Цзянь: длина измеряется в следующем положении: спортсмен стоит с вытянутой вдоль тела рукой, расправив плечи, и держит меч. В этом положении острие меча не должно быть ниже верхнего края уха.

Стандарт оружия:

РОСТ СПОРТСМЕНА:	
150 см. и ниже	565 гр.
150-155 см.	575 гр.
155-160 см.	600 гр.
160-165 см.	600 гр.
165-170 см.	625 гр.
170-175 см.	633 гр.
175-185 см.	725 гр.
185 см. и выше	775 гр.

4. Дао: длина измеряется в следующем положении: рука, держащая меч за гарду (гарда находится между большим пальцем и остальными пальцами), вытянута вдоль тела, острие меча — не ниже верхнего края уха.

Вес меча, включая цветные платки:

РОСТ СПОРТСМЕНА:	
150 см. и ниже	650 гр.
150-155 см.	675 гр.
155-160 см.	700 гр.
160-165 см.	700 гр.
165-170 см.	725 гр.
170-175 см.	740 гр.
175-185 см.	810 гр.
185 см. и выше	910 гр.

При сгибании дао или цзянь на 90° в течение 3 мин., оружие не должно менять форму.

5. Цветные платки дао не должны превышать длину меча дао; платки цепи бянь не должны превышать 20x15 см.

6. Оружие для ушу должно изготавливаться из стали и других металлов. Палки и древки для длинного оружия (кроме традиционного) изготавливаются из дерева. В парных упражнениях оружие может быть изготовлено из других материалов.

Если во время состязаний какое-либо оружие выглядит не нормативно, например, изготовлено из других материалов, оно обязательно должно быть утверждено старшим судьей.

ГЛАВА 6. Требования, предъявляемые к основным элементам и их деление на группы.

§21. Деление на группы основных движений *чанцюань* и требования к ним.

1. Положения кисти и кулака (шоусин)

1.1 Кулак (цюань) — пальцы сжаты вместе, поверхность кулака ровная, большой палец прижат сверху ко вторым фалангам указательного и среднего пальцев.

1.2 Ладонь (чжан) — большой палец отставлен в сторону или согнут, остальные четыре пальца сомкнуты, выпрямлены и выгнуты назад.

1.3 Крюк (гоу) — запястье согнуто, пять пальцев собраны вместе или большой палец сомкнут с указательным и средним.

2. Движения руками (шоуфа)

2.1 Удары кулаком (цюаньфа):

2.1.1 чунцюань (вперед, в сторону, вверх): из исходного положения (руки сжатые в кулак прижаты к пояснице) рука выполняет движение вперед, одновременно, перед касанием цели проворачиваясь в запястье на 180°;

2.1.2 пицюань (вперед, в сторону, с размаху): из исходного положения выполняется рубящее движение ребром (основанием) кулака. Движение выполняется по дуге, через разгиб локтя;

2.1.3 ляоцюань (прямой, обратный): удар наносится по дуге прямой рукой сжатой в кулак снизу вверх и останавливается на уровне лица;

2.1.4 гуаньцюань — круговой удар рукой согнутой под прямым углом в локте (аналогичен боксерскому удару "хук");

2.1.5 бэнцзянь: рука из исходного положения выполняет короткий прямой удар вниз вперед в положении "вертикальный кулак". Рука в локте до конца не разгибается;

2.1.6 цзайюань: рука из исходного положения поднимается к уху и наносит удар по косой сверху вниз. Основание большого пальца повернуто к себе;

2.1.7 цзацюань: рука из исходного положения поднимается над головой, затем проворачиваясь в предплечье, резко опускается вниз и останавливается на уровне солнечного сплетения тыльной стороной вниз;

2.1.8 хэнцзянь: из исходного положения наносится удар "вразрез" по диагонали. Кулак проворачивается и останавливается в положении, когда тыльная часть обращена вниз;

2.1.9 чаоцюань: рука согнута в локте и наносит короткий удар снизу вверх из исходного положения. Тыльная часть кулака обращена вниз (бокс. — "аперкот");

2.2 Техника ладони (чжанфа):

2.2.1 туйчжан: из исходного положения рука начинает движение вперед, ладонь раскрывается и выполняет удар, сила направлена к ребру ладони;

2.2.2 тяочжан: выполняется движение прямой рукой по дуге снизу вверх. В конечной фазе движения выполняется резкое "вздергивание" ладони пальцами вверх. Осью вращения служит запястье;

2.2.3 чуаньчжан: тыльная сторона ладони направлена вниз, производится "протыкающее" движение пальцами до полного распрямления руки в локте;

2.2.4 чачжан: рука выполняет протыкающее движение вниз или по диагонали вниз;

2.2.5 ляочжан: центр ладони направлен вперед вверх, прямая рука поднимается по дуге снизу вверх, сила устремлена к центру ладони;

2.2.6 пичжан: сверху вниз ладонью наносится рубящий удар, сила направлена к ребру ладони;

2.2.7 каньчжан: рука совершает движение по дуге в горизонтальной плоскости, ударная поверхность — ребро ладони;

2.2.8 аньчжан: выполняется блокирующее движение "нажатием" сверху вниз. Тыльная сторона ладони направлена вверх;

2.2.9 пайчжан: скользкий хлопок ладонью о ладонь или ладонью о пол;

2.2.10 лянчжан: рука слегка согнута, поднимается через сторону вверх, ладонь проворачивается в запястье и фиксируется над головой;

2.2.11 лоушоу (лушоу): центр ладони повернут вниз, ладонь описывает дугу, выполняя захват. Сила направлена к ребру ладони;

2.2.12 дяошоу: запястье выпрямляется, рука, вращаясь, движется к себе или от себя;

2.2.13 чаньшоу: запястье является осью вращения руки, кисть совершает проворот от себя вверх, наружу, центр ладони поворачивается вверх;

2.2.14 ухуашоу: скрещенные руки совершают вращательное движение, локти и предплечья являются осью вращения, амплитуда может быть большой или малой.

2.3 Движения локтя(чжоуфа)

2.3.1 динчжоу (вперед, в сторону): локоть согнут, кулак сжат, центр кулака направлен вниз, острие локтя выдвигается вперед или в сторону, сила направлена к острию локтя;

2.3.2 паньчжоу: рука совершает горизонтальное движение по дуге снаружи внутрь, в конце движения сгибаясь в локтевом суставе, центр кулака направлен вниз;

2.3.3 цзячжоу, лига, вайгэ: рука, согнутая в локте под прямым углом выполняет защитное движение снаружи внутрь, изнутри наружу или снизу вверх.

3. Позииции (бусин)

3.1 Гунбу: стопа передней ноги немного повернута носком внутрь, прижата к полу; колено полусогнуто, бедро почти параллельно полу; колено находится на одной линии с носком стопы; вторая нога выпрямлена: стопа повернута вперед и прижата к полу.

3.2 Мабу: ноги расставлены примерно на ширину четырех стоп, носки смотрят вперед, колени согнуты, положение полуприседа, бедра параллельны полу.

3.3 Сюйбу: вес тела на задней ноге, носок опорной ноги развернут под углом 45°, вторая нога выдвинута вперед на полшага, подъем округлен, носок касается пола, корпус выпрямлен.

3.4 Пубу: вес тела опущен вниз, в положении глубокого приседа на одну ногу. Вторая нога отставлена в сторону и выпрямлена, ее носок развернут на себя, корпус вертикален.

3.5 Себу: ноги скрещены в положении глубокого приседа, одна нога прижата к другой. Корпус вертикален, стопа передней ноги целиком прижата к полу, вторая нога стоит на носке, пятка оторвана.

3.6 Цзопаньбу: ноги скрещены и сомкнуты в положении сидя: внешняя сторона бедра и голени отодвинутой назад ноги и подъем стопы упираются в пол. Корпус вертикален или чуть отклонён в сторону.

3.7 Цяньдяньбу: ноги выпрямлены, одна стопа выдвинута вперед на полшага, носок слегка касается земли.

3.8 Хоудяньбу: ноги выпрямлены; одна стопа отставлена назад на полшага, носок слегка касается земли.

3.9 Динбу: ноги полусогнуты и прижаты друг к другу, одна стопа упирается в пол как опорная; другая прижата к внутренней стороне опорной стопы, носок касается пола.

3.10 Динцзыбу: ноги выпрямлены; стопы упираются в пол; пятка одной стопы прижата к излучине другой стопы, образуя по форме иероглиф дин (丁). Угол между стопами не превышает 45°.

3.11 Чабу: ноги скрещены, носок передней стопы развернут от себя под углом 45°, стопа прижата к полу, колено полусогнуто, бедро расположено почти параллельно полу; другая нога выпрямлена в коленном суставе и отставлена назад, носок касается пола. Корпус скручен в поясице.

3.12 Хэнданбу: ноги врозь на ширине, приблизительно соответствующей ширине в позиции гунбу; стопы упираются в пол, носки смотрят вперед, одна нога полусогнута, другая выпрямлена, корпус полуразвернут к задней ноге.

3.13 Баньмабу: выставленная вперед нога слегка согнута, носок немного развернут к себе; другая нога согнута в колене, бедро несколько выше горизонтального уровня; носок развернут от себя; расстояние между стопами такое же, как в мабу: вес тела немного смещен в сторону отставленной ноги.

3.14 Бинбу: ноги выпрямлены и прижаты друг к другу; стопы упираются в пол; пятки не отрываются от пола.

4. Техника передвижений (буфа)

4.1 Шанбу: шаг задней ногой вперед.

4.2 Туйбу: шаг передней ногой назад.

4.3 Гайбу: одна нога делает зашагивание в сторону, описывая дугу или прямую линию впереди другой ноги, ноги перекрещиваются.

4.4 Чабу: одна нога делает шаг в сторону-назад, ноги перекрещиваются.

4.5 Синбу: ноги слегка согнуты, шаг ровен и устойчив; амплитуда шага равномерна; центр тяжести переносится в одной плоскости.

4.6 Цзунбу(дяньбу): одна нога поднимается, другой отталкиваются, выполняя прыжок вперед.

4.7 Куатяобу: перескок с задней ноги на переднюю.

4.8 Юэбу: шаг прыжком «с зависанием».

4.9 Табу: одна стопа приподнимается и выполняет движение "чжэньцзяо" (удар стопой по полу), другая резко делает шаг вперед.

4.10 Цзибу: одна нога бьет по другой в прыжке; приземление на обе ноги.

5а. Движения ногами (туйфа) – деление на группы

5.1. Первая группа шэньцюйсинтуйфа — движения с распрямлением ноги в коленном суставе:

5.1.1 даньтуй

5.1.2 дэнтуй

5.1.3 чуйтуй

5.1.3 дяньтуй

5.1.4 чаньтуй 1

5.1.5 чаньтуй 2

5.2. Вторая группа (чжибайсин туйфа — движения выпрямленной ногой)

5.2.1 чжентитуй

5.2.2 сетитуй

5.2.3 цэтитуй

5.2.4 лихэтуй

5.2.5 вайбайтуй

5.2.6 хоуляотуй

5.2.7 даотитуй

5.3. Третья группа (саочжуаньсин туйфа — подсечки)

5.3.1 чжишэнь цяньсаотуй

5.3.2 фуди хоусаотуй

5.4. Четвертая группа (цзисян туйфа — движения с хлопками по ноге)

5.4.1 даньпайцзяо

5.4.2 сепайзяо

5.4.3 байляньпайцзяо

5.4.4 лихэпайцзяо

5.4.5 шуанпайцзяо

5.4.6 хоуляопайцзяо

5.5. Пятая группа (пича туйфа — шпагаты)

5.5.1 хэнча

5.5.2 шича

5.5.3 деча (шпагат в падении).

5б. Движения ногами (туйфа) - основные требования

5.1.1 Даньтуй: опорная нога выпрямлена или слегка согнута другая нога, выпрямляясь, бьет носком вперед, нога не поднимается выше пояса, носок оттянут вперед.

5.1.2 Дэнтуй: опорная нога выпрямлена или слегка согнута, другая нога выпрямляется, носок оттянут на себя, удар пяткой, высота не выше груди и не ниже пояса, при ударе вперед корпус вертикален, при ударе в сторону корпус слегка наклонен в сторону, при ударе назад туловище наклонено вперед и составляет одну линию с ногой, бьющей назад;

5.1.3 Чуайтуй: опорная нога выпрямлена или слегка согнута, ударная нога поднимается до уровня пояса и выполняет удар в сторону через разгиб колена.

5.1.4 Дяньтуй: опорная нога прямая; другая нога выполняет удар вперед оттянутым носком, корпус отклоняется назад.

5.1.5 Чаньтуй: движения ног аналогичны движениям в чуайтуй, но подошва стопы развернута вниз, носок повернут к себе, удар наносится ребром стопы;

5.1.6 Чаньтуй: опорная нога выпрямлена; другая нога после поворота по окружности внутрь производит движение чуайтуй, удар наносится пяткой.

5.2.1 Чжэнтитуй: опорная нога выпрямлена, стопа прижата к полу; другая нога выполняет удар вперед, носок оттянут на себя, нога выпрямлена; при махе носок выполняет движение в направлении лба, движение быстрое и сильное, корпус остается в вертикальном положении;

5.2.2 Сетитуй: носок оттянут на себя, нога во время маха приближается к противоположному уху, остальное полностью соответствует технике движения чжэнтитуй;

5.2.3 Цэтитуй: носок оттянут на себя, выполняется мах в сторону, техника движений аналогична чжэнтитуй;

5.2.4 Лихэтуй: опорная нога выпрямлена, стопа прижата к полу, другая нога выполняет круговой мах вовнутрь, затем резко опускается, остальное соответствует технике чжэнтитуй;

5.2.5 Вайбайтуй: аналогичен технике лихэтуй, но производится наружу;

5.2.6 Хоуляотуй: опорная нога выпрямлена: туловище наклонено вперед; голова поднята, делается сильный мах назад, удар наносится пяткой.

5.2.7 Даотитуй: опорная нога выпрямлена, туловище отклонено назад; носок оттянут от себя; колено слегка согнуто; выполняется мах назад с прогибом;

5.3.1 Чжишэньцяньсаотуй: корпус выпрямлен, опорная нога полностью согнута в колене и является осью вращения: вращающаяся нога выпрямлена, носок стопы повернут к себе: стопа скользит по полу, описывая чуть больше одной окружности, движение быстрое;

5.3.2 Фудихоусаотуй: туловище наклонено вперед, обе руки упираются в пол, опорная нога согнута в колене и является осью вращения; нога, выполняющая вращательное движение, выпрямлена, носок стопы повернут к себе, подошва скользит по полу, нога описывает круг;

5.4.1 Даньпайцзяо: опорная нога выпрямлена; носок стопы другой ноги оттянут вперед: выполняется мах вперед; одноименная рука производит хлопок по подъему стопы на уровне лба; хлопок четкий, звонкий;

5.4.2 Сепайцзяо: аналогичен даньпайцзяо, но хлопок производится разноименной рукой

5.4.3 Байляньпайцзяо: одна нога делает движение вайбайтуй (см.п.5.2.5); обе руки поочередно производят хлопок по подъему стопы на уровне лба; хлопки четкие и звонкие;

5.4.4 Лихэпайцзяо: одна нога выполняет движение лихэтуй (см.п.5.2.4); подошва стопы повернута к себе; разноименная рука делает хлопок по подошве стопы на уровне лба; хлопок четкий и звонкий.

5.4.5 Шуанпайцзяо: поочередный мах подряд по левой и правой ноге(или в обратной последовательности).

5.4.6 Хоуляопайцзяо: нога выполняет движение хоуляотуй, одноименной рукой выполняется хлопок по стопе.

5.5.1 Хэнча: поперечный шпагат;

5.5.2 Шича: продольный шпагат;

5.5.3 Деча: ноги во время прыжка образуют продольный шпагат и опускаются на пол, одновременно касаясь пола.

6а. Равновесия (пинхэн) - деление на группы

6.1. Первая группа — прямое равновесие с поднятым коленом (чжилитиси пинхэн)

6.1.1 цяньтиси пинхэн

6.1.2 цэтиси пинхэн

6.2. Вторая группа — прямое равновесие с поднятой ногой (чжилицзютуй пинхэн)

6.2.1 цянькунтуй пинхэн

6.2.2 цэкунтуй пинхэн

6.2.3 чаотяньдэн

6.3. Третья группа — равновесие при согнутых коленях в положении полуприседа (цюйсибаньдунь пинхэн)

6.3.1 коутуй пинхэн

6.3.2 паньтуй пинхэн

6.4. Четвертая группа — равновесие при согнутых коленях в положении полного приседа (цюйсицюаньдунь пинхэн)

6.4.1 цяньцзюйтуй диши пинхэн

6.4.2 хоучатуй диши пинхэн

6.5. Пятая группа — равновесия при корпусе, наклоненном вперед, назад, в сторону, со скрученным корпусом (цяньфу, хоуян, цэцин, ниншэнь пинхэн)

6.5.1 таньхай пинхэн

6.5.2 яньши пинхэн

6.5.3 яншэнь пинхэн

6.5.4 цэшэнь пинхэн

6.5.5 ваньюэ пинхэн

6б. Равновесия (пинхэн) - основные требования

6.1.1 Цяньтиси пинхэн: корпус и опорная нога прямые; нога, согнутая в колене, поднята приблизительно до уровня груди; подъем ноги и голень образуют прямую линию; носок оттянут к себе.

6.1.2 Цэтиси пинхэн: опорная нога выпрямлена, стопа прижата к полу; корпус выпрямлен, наклонен в сторону; другая нога согнута в колене и поднята в сторону выше пояса; подъем ноги и голень образуют прямую линию; носок оттянут вперед или на себя.

6.2.1 Цянькунтуй пинхэн: опорная нога прямая, стопа прижата к полу; другая нога выпрямлена и поднята впереди корпуса; стопа находится выше уровня плеча; носок оттянут вперед или на себя.

6.2.2 Цэкунтуй пинхэн: опорная нога выпрямлена и прижата к полу; другая нога выпрямлена и поднята в сторону, стопа выше плеча; носок оттянут вперед или на себя.

6.2.3 Чаотяньдэн: опорная нога выпрямлена и прижата к полу, другая нога при помощи руки поднимается вверх и удерживается в вертикальном положении; носок оттянут на себя, подошва поднята до уровня головы и обращена вверх.

6.3.1 Коутуй пинхэн: опорная нога полусогнута в колене, другая нога также согнута в колене; носок стопы оттянут на себя и прижат к задней стороне колена опорной ноги.

6.3.2 Паньтуй пинхэн: опорная нога полусогнута в колене, другая нога также согнута в колене, голеностоп находится на бедере опорной ноги.

6.4.1 Цяньцзюйтуй диши пинхэн: в положении приседа опорная нога согнута в колене, другая нога выпрямлена и поднята впереди корпуса, носок оттянут.

6.4.2 Хоучатуй диши пинхэн: в положении приседа опорная нога согнута в колене, другая нога выпрямлена и вытянута вперед, носок на себя:

6.5.1 Таньхай пинхэн; опорная нога выпрямлена, корпус наклонен вперед чуть ниже горизонтального уровня; грудь выпрямлена, голова поднята; другая нога поднята выше горизонтального уровня, носок оттянут;

6.5.2 Яньши пинхэн: опорная нога выпрямлена, корпус наклонен вперед чуть выше горизонтального уровня; другая нога выпрямлена, поднята выше горизонтального уровня, носок оттянут;

6.5.3 Яншэнь пинхэн: опорная нога выпрямлена или чуть согнута, корпус отклонен назад и приближается к горизонтальному уровню, другая нога выпрямлена, поднята впереди корпуса выше горизонтального уровня, носок вытянут вперед;

6.5.4 Цэшэнь пинхэн: опорная нога выпрямлена; корпус наклонен в сторону в горизонтальном положении, другая нога выпрямлена, поднята и выведена в сторону до горизонтального уровня; носок оттянут вперед или на себя;

6.5.5 Ваньюэ пинхэн: равновесие с прогибом в пояснице и поднятой назад согнутой в колене ногой.

Продолжительное равновесие (чицзюйсин пинхэн): необходимо фиксировать две секунды

7. Прыжки (тяюэ) - деление на группы

7.1. Первая группа — прыжки с прямым корпусом (чжити тяюэ)

- 7.1.1 тэнкун фэйцзяо
- 7.1.2 тэнкун сефэйцзяо
- 7.1.3 тэнкун шуанфэйцзяо
- 7.1.4 тэнкун ляньюаньфэйцзяо
- 7.1.5 тэнкун байлянь
- 7.1.6 тэнкун цзяньдань
- 7.1.7 тэнкун дэнти
- 7.1.8 тэнкун цэчуай
- 7.1.9 тэнкун даоти

7.2. Вторая группа — прыжки с поворотом корпуса (чжуаньти тяюэ)

- 7.2.1 тэнкун чжуаньшэнь фэйцзяо
- 7.2.2 тэнкун чжуаньшэнь байлянь
- 7.2.3 тэнкун чжуаньшэнь тяо
- 7.2.4 сюаньцзы чжуаньти

7.3. Третья группа — прыжки во вращении (сюаньфань тяюэ)

- 7.3.1 сюаньфэнцзяо
- 7.3.2 сюаньцзы
- 7.3.3 латуйфаньшэнь тяо

7.4. Четвертая группа — прыжок вперед (юаньцюань тяюэ) - даюэбу цяньцюань

8. Способы движения корпуса (шэньфа)

8.1 Голова держится прямо, шея подвижна, плечи опущены, поясница расслаблена, движения как бы генерируются поясницей "исходят" из неё.

8.2 Все виды технических действий должны выполняться с использованием пояса и интенсивным включением позвоночника.

9. Техника взгляда (яньфа)

9.1 В состоянии неподвижности (Цин) взгляд направлен на руки или стопы.

9.2 В движении (Дун) техника рук, передвижений и корпуса координируется с изменением направления взгляда.

10. Движения повышенной сложности

10.1 тоуфань: подъем разгибом с головы (0,2);

10.2 тоушоуфань: подъем разгибом с головы с опорой руками (0,05);

10.3 сюаньцзы чжуаньти: сюаньцзы с поворотом туловища на 360°; ноги выпрямлены, туловище горизонтально (0,2);

10.4 тэнкун шуча юэбу: прыжок-шпагат: одна нога выпрямлена (0,1) и делает мах вперед; другая отталкивается, выпрямляется и отводится назад; в воздухе делается продольный шпагат;

10.5 тэнкун цзяньтуй: прыжок-шпагат с наклоном; одна нога выполняет мах вперед, другая отталкивается и вытягивается назад и в сторону; ноги образуют продольный шпагат; корпус немного наклонен (0,1);

10.6 цэкунфань: маховое сальто вперед; ноги выпрямлены (0,2);

10.7 цэкунфань чжуаньти: маховое сальто вперед с поворотом корпуса (0,3);

10.8 прыжки с разбега и переворот в воздухе.

а) прыжки и перевороты в воздухе, выполняемые с разбега длиной 3 шага (или после 3 шагов синбу);

б) прыжки и перевороты в воздухе, выполняемые после разбега длиной 1 — 2 шага перед выполнением технических элементов цзибу, табу, цзунбу и с двумя шагами после них;

в) необходимо считать количество шагов при выполнении цзибу, цзунбу или табу; небольшой шаг в сторону также считается;

г) при выполнении дяньбу с хлопком по подъему ноги (цзисян) при незначительном отрыве ног от земли (при разбеге 3 шага) не считается прыжком с разбега.

Примечания:

1) В любой ситуации перемещение ступни считается одним шагом: при подъеме колена или ноги опускание ее на пол считается одним шагом

2) Во время разбега возможно выполнение элементов техники рук и ног, а также прыжков или переворотов в воздухе.

§22. Деление на группы основных движений тайцзицюань и требования к ним.

1. Положения кисти и кулака (шоусин)

1.1 Цюань(кулак): пять пальцев согнуты, большой палец прижат ко вторым фалангам указательного и среднего пальцев. Кулак не должен быть сжат слишком плотно.

1.2 Чжан (ладонь): пять пальцев чуть согнуты и расставлены, ладонь слегка вогнута, излучина между большим и указательным пальцами (хукоу) образует дугу. Пальцы не должны быть сильно согнуты.

1.3 Гоу (крюк): пальцы собраны щепотью, рука согнута в лучезапястном суставе, пальцы и запястье свободны и естественны; щепоть может также быть образована большим, указательным и средним пальцами, безымянный палец и мизинец подогнуты к центру ладони.

2а. Движения руками (шоуфа) – деление на группы

2.1 Первая группа (бэн, люй, цзи, ань)

2.1.1 ланьцяовэй цзи ланьчжан

2.1.2 люйцзиши

2.1.3 чжуаньшэнь далюй

2.1.4 жуфэн сыби

2.2 Вторая группа (бао, фэнь, као)

2.2.1 емафэньцзун

2.2.2 байхэ лянчи

2.2.3 сефэйши

2.2.4 шоухуэй пиба

2.2.5 сефэнькао цзи бэйчжэкао

2.3 Третья группа (лоу, туй)

2.3.1 лоуси аобу

2.3.2 даоцзюаньгун

2.4 Четвертая группа (юнь, чжуань)

2.4.1 юньшоу

2.4.2 даньбянь

2.5 Пятая группа (то, цзя, тяо, чуань)

- 2.5.1 цзою чуаньсо
- 2.5.2 шан тунби
- 2.5.3 цзинь цзи дули
- 2.5.4 чуаньчжан
- 2.5.5 гаотаньма

2.6 Шестая группа (цюаньфа, чжоуфа)

- 2.6.1 баньпаньчуй
- 2.6.2 лоусидачуй
- 2.6.3 цзайчуй
- 2.6.4 чжоудичуй
- 2.6.5 яньшоугунчуй
- 2.6.6 гуньчжоу

2.7 Седьмая группа (шуанцюаньжаода) — две руки, движущиеся по кругу

- 2.7.1 шуанфэн гуаньэр
- 2.7.2 пишэнь фуху
- 2.7.3 ваньгуншэху
- 2.7.4 шанбу цисин

2.8 Восьмая группа (сяши)

- 2.8.1 цяодилун
- 2.8.2 хайдичжэнь

2.9 Девятая группа (фацзин дунцзо) — движения с приложением силы - ланьцяовэй, ланьчжан.**2б. Движения руками (шоуфа) – основные требования**

2.1.1-1 Рука, выполняющая бэн, представляет собой дугу на уровне лица (не выше); локоть чуть ниже предплечья, пальцы не слишком расслаблены и не напряжены, выпрямлены. Другая рука прижата к корпусу, но может выполнять движение бэн одновременно с первой рукой. Обе руки сохраняют форму дуги.

2.1.1-2 Движение люй вне зависимости от радиуса дуги обязательно имеет форму круга или дуги, недопустимо вытягивающее движение по прямой линии.

2.1.1-3 При выполнении движения цзи руки выполняют толчок вперед; предплечья находятся на уровне головы (не выше); движение производится одновременно со сгибанием ноги вперед; поясница расслаблена.

2.1.1-4 При выполнении движения ань руки чуть согнуты в локтях, ладонь обращена вперед, пальцы на уровне глаз; нажим ладонью производится одновременно со сгибанием передней ноги.

2.1.1-5 При выполнении всех движений чередование расслабления и напряжения скоординировано с движением корпуса, рук и ног, корпус вертикальный, при выполнении поворотов поясница является осью вращения; при выполнении движений руками поясница подвижна, при выполнении движений «поймать воробья за хвост», при поворотах в исходное положение поясница приводит в движение обе руки, выполняющие вращения; недопустимо выполнение только поворотов рук или прямых вытягивающих и толкающих движений; руки находятся не выше головы, корпус прямой.

2.1.2 Люйцзиши: требования к движениям люй и цзи аналогичны изложенным выше.

2.1.3 Чжуаньшэнь даюй: при выполнении движения люй руки слегка согнуты, центры ладоней противоположны по косой линии; смена ног при повороте в пояснице скоординирована с поворотом.

2.1.4 Жуфэн сыби: ладони выводятся назад, локти производят тянущее движение, разводятся и переворачиваются; не следует излишне поднимать и опускать предплечья; техника давящей ладони изложена выше.

2.2.1 Емафэньцзун: руки двигаются по дуге вне зависимости от захвата (перекрестный, верхний и нижний); при обхвате слева руки двигаются вправо, при обхвате справа — влево: вращательное движение пояса играет главную роль, выведенная вперед рука находится на одной линии с коленом выведенной вперед ноги; рука, выведенная вперед, не должна быть выше головы и ниже плеч, колено, выставленное вперед в позиции гунбу, находится на одной линии с носком.

2.2.2 Байхэлянци: ладонь одной руки повернута вверх и направлена вперед или повернута к себе; руки движутся по дуге; при сгибании руки не образуют острый угол и не выпрямлены; другая рука находится у бедра. Если ладони обеих рук поворачиваются вверх или выдвигаются вперед, руки не могут быть прямыми; пальцы расправлены и выпрямлены, но не скованы.

2.2.3 Сефэйши: следует руководствоваться указаниями элемента емафэньцзун, но амплитуда движений больше.

2.2.4 Шоухуэй пиба: повернуться лицом в сторону, плечи расслаблены и опущены, локти опущены, рука, выведенная вперед, не выше глаз; другая рука поднята до уровня груди или удерживается на уровне внутренней стороны локтя руки, находящейся впереди, обе руки движутся по дуге, поясница выпрямлена, таз поднят;

2.2.5 Сешэнькао цзи бэйчжэкао: одна рука внизу, другая наверху, обе руки образуют дугу и выполняют движение от себя, весь корпус подтянут, сила направлена к плечам, спине или руке, находящейся наверху.

2.3.1 Лоуси аобу: ладонь проходит со стороны уха и делает толчок вперед; руки не должны быть прямыми; ладонь находится не выше уровня глаз и не ниже уровня плеч. При поднятии колена голова не опускается, поясница не сгибается; корпус не сильно отклонен назад; руки и локти не выпрямлены, корпус сохраняет равновесие и устойчивость, не наклоняется.

2.3.2 Даоцзюаньгун: корпус устойчив и выпрямлен; движения скоординированы: при движении рук поясница подвижна; движения рук не отстают от движения ног; рука, выводимая назад, выполняет движение по дуге (рука не должна быть выпрямленной); рука, выполняющая толчок, также полусогнута; при повороте поясница является осью вращения; шаг назад легкий, стопа ноги, выставленной вперед, сначала прижимается к полу, затем вся нога отставляется назад. При обратном повороте локтя одновременно с поворотом тела сначала перемещается центр тяжести, затем следует поворот тела и делается шаг; поднимающаяся снизу рука движется по дуге; рука, выполняющая толчок вперед, проходит со стороны уха и выполняет толчок: движение вниз не допускается; рука, выведенная вперед, находится не выше бровей и не ниже плеч: плечи и локти опущены; тело выпрямлено; повороты гибкие.

2.4.1 Юньшоу: вне зависимости от направления центра ладони внутрь или наружу руки вращаются по вертикальному кругу; скорость распределяется равномерно; движения последовательны; руки не скованы и не выпрямлены, согнутые руки не образуют острый угол, подняты не выше бровей; при движении руки, ладони переворачиваются к себе; плечи не должны подниматься; при выполнении поворота движение ладоней согласовано с поворотом поясницы и бедер, с перемещением веса тела; не допускаются передвижения рук и повороты без участия пояса; не допускается также положение выше или ниже установленного уровня; наклоны вправо или влево также не допускаются; носки смотрят вперед или развернуты в стороны; в положении бинбу расстояние между стопами 10-30 см.

2.4.2 Даньбянь: вне зависимости от техники толчка ладонью (одиночный, вправо и влево) руки не выпрямлены, ладони не выше головы, рука в положении гоу не закреплена; рука, движущаяся назад, не выпрямлена и не занимает горизонтального положения; голова занимает вертикальное положение: поясница расслаблена, плечи опущены.

2.5.1 Цзоючуаньсо: одна рука выше другой, выполняющей толчок; движения скоординированы; руки движутся по дуге; рука, выполняющая толчок вперед, находится не выше бровей, не ниже пояса; плечи опущены; поясница расслаблена; таз подтянут.

2.5.2 Шантунбэй: при толчке вперед и поддержке вверх необходима согласованность в движении вперед и назад; руки образуют дугу; ладонь, выставленная вперед, находится не выше головы, но не ниже рта; корпус выпрямлен; поясница и бедра расслаблены.

2.5.3 Цзинци дули: вне зависимости от положения ладони руки немного согнуты; опорная нога слегка согнута и стоит устойчиво; бедро поднятой ноги параллельно полу.

2.5.4 Чуаньчжан: центр ладони повернут вверх; выполняется прямое проникающее движение вперед вдоль плеча другой руки; пальцы ладони развернуты.

2.5.5 Гаотаньма: проникающая и отталкивающая ладонь — не выше уровня глаз; рука, выполняющая движение назад, удерживается на уровне низа живота.

2.6.1 Баньланьчуй: рука не выпрямлена; техника кулака и ладони имеют выраженный угол: прямолинейные движения не допустимы; повороты тела и движения рук сочетаются.

2.6.2 Лоусидачуй: кулак бьет от области пояса вперед (не выше уровня плеч, но не ниже паха); бьющий кулак, движения ног и вращения в пояснице скоординированы;

2.6.3 Цайчуй: кулак бьет сверху вперед вниз; в верхнем положении кулак не выше головы; при ударе рука выполняет движение вперед вниз; корпус может быть слегка наклонен вперед.

2.6.4 Чжоудичуй: возможно использование ладони и кулака или двух ладоней; руки согнуты, локти прижаты, спина не наклонена.

2.6.5 Яньшоугунчуй: кулак поднимается вперед от пояса (не выше пояса, не ниже паха); центр кулака обращен вниз; обратить внимание на поворот пояса и скручивание бедер: движение с приложением силы.

2.6.6 Гуньчжоу: предплечье вертикально; выполняется вращательное движение влево и вправо.

2.7.1 Шуанфэн гуаньэр: два кулака движутся по горизонтали, проходя с двух сторон на уровне не выше головы, но не ниже рта: расстояние между кулаками — ширина головы; большие пальцы повернуты наискось вниз; плечи опущены; локти не подняты.

2.7.2 Пишэнь фуху: кулаки не выше головы, но не ниже пояса, расположены один над другим; руки образуют полукруг; корпус не отклоняется.

2.7.3 Ваньгуншэу: руки выполняют взмах с поворотом, образуют эллипс; передний кулак не выше головы, не ниже рта; задний кулак удерживается справа от головы: поясница и бедра расслаблены; таз подобран; корпус выпрямлен.

2.7.4 Шанбу цисин: два кулака (или ладони) скрещены в запястьях на уровне не выше глаз; плечи опущены; локти вертикальны; поясница расслаблена; таз подтянут.

2.8.1 Цяодилун: ноги согнуты; пятки не отрываются от пола; корпус может быть слегка наклонен вперед: носки стоп, оттянутых на себя, опускаются вниз; ноги выпрямлены.

2.8.2 Хайдичжэнь: одна нога расслаблена, другая напряжена; корпус наклонен вперед не более, чем на 45°; таз не выпячивается; пальцы направлены вперед вниз.

2.9. Фацзин дунцзо: тело напряжено; взрыв чередуется с мгновенным расслаблением.

Примечание:

При изменении техники рук все движения выполняются по дуге: прямолинейные движения, повороты, не предусмотренные правилами, недопустимы. Следует обратить внимание на согласованность техники рук, корпуса, передвижений. Тело представляет собой единое целое. Движение выполняется на одном дыхании. Плечи, локти расслаблены и опущены; пальцы вытянуты; запястья гибкие; закрепощенность недопустима.

3а. Техника передвижений (буфа)

3.1 Шанбу: шаг вперед задней ногой

3.2 Туйбу: шаг назад передней ногой.

3.3 Чэбу: подшагивание на полшага (вперед или назад).

3.4 Цзиньбу: каждая нога последовательно делает по одному шагу вперед.

3.5 Гэньбу: отставленная назад нога делает полшага вперед.

3.6 Цэсинбу: стопы последовательно перемещаются в сторону.

3.7 Гайбу: одна нога делает шаг в сторону впереди опорной ноги.

3.8 Чабу: одна нога делает шаг в сторону и заводится за опорную ногу.

3.9 Синбу: стопы последовательно делают шаги вперед.

3.10 Цзунбу: выставленная вперед нога поднимается, другая нога отталкивается и с неё выполняется прыжок вперед на расстояние одного шага.

3.11 Тяобу: выступающая вперед нога, отталкиваясь от пола, подскакивает; отставленная назад нога опускается на пол впереди другой.

3.12 Байбу: во время выполнения шага вперед носок стопы направляется в сторону.

3.13 Коубу: при выполнении шага вперед носок стопы повернут к себе, образуя с отставленной назад ногой иероглиф ба — восемь (носки вместе).

3.14 Няньцзяо: пятка стопы является опорой, носок или развернут от себя, или повернут к себе, или, являясь опорой, выступает вперед, пятка развернута от себя.

3б. Техника передвижений (буфа) – основные требования

К различным передвижениям предъявляются определенные требования: при перемене движений вперед и назад четко разграничивается напряженность и расслабленность, устойчивость обязательна. При выполнении шага вперед, на пол сначала опускается пятка, при выполнении шага назад на пол сначала опускается носок, закрепощенность и резкость недопустимы. Перемещение центра тяжести должно быть устойчивым, ровным и отчетливым. Вращения носка стопы и пятки должны иметь соответствующую амплитуду, колени естественно расслаблены, при прямых ногах колени не должны быть закрепощены.

4а. Техника ног (туйфа)

4.1 Фэнцзяо: опорная нога чуть согнута; другая нога согнута в колене и поднята; затем нога выпрямляется, носок оттянут вперед; высота подъема ноги не выше уровня пояса.

4.2 Дэнцзяо: движение аналогично фэнцзяо, но носок оттянут на себя.

4.3 Тицзяо: опорная нога слегка согнута; другая нога выпрямлена, поднимается вперед вверх; носок оттянут на себя.

4.4 Пайцзяо: опорная нога чуть согнута; вторая нога поднимается вверх. Рукой производится хлопок по подъему на уровне лба.

4.5 Байляньцзяо: опорная нога чуть согнута; другая нога делает маховое круговое движение изнутри наружу; носок оттянут вперед; руки попеременно производят двойной хлопок по стопе на уровне лба.

4.6 Чуайцзяо: опорная нога чуть согнута; другая нога поднимается и выполняет движение в сторону или вперед ребром стопы не выше уровня бедра; при ударе в сторону нога не ниже колена; после нанесения удара нога тотчас возвращается в исходное положение.

4.7 Цайцзяо: опорная нога чуть согнута; выполняется удар сверху вниз на уровне колен.

4б. Техника ног (туйфа) – основные требования

Для всех видов техники ног необходима устойчивость и стабильность; колени не выпрямлены и подвижны; корпус вертикальный.

5. Прыжки (тяюэ)

5.1 Эрцицзяо: прыжок высокий: обе стопы в воздухе; удар ногой и хлопок по подъему стопы выполняются в воздухе; хлопок отчетливый и звонкий; высота не превышает уровня плеч.

5.2 Юаньдитяо, фаньшэньтяо, чжуаньшэньтяо, гайбутяо: прыжок высокий, приземление легкое; корпус выпрямлен.

5.3 Тэнкун деча: прыжок высокий; во время приземления нога, выдвинутая вперед, выпрямлена; нога, отставленная назад, чуть согнута; корпус прямой.

Примечание: Высота всех прыжков большая, корпус прямой, приземление легкое и устойчивое.

6а. Техника корпуса (шэньфа)

6.1 Голова: расслабленная шея, голова не наклоняется.

6.2 Тыльная часть шеи: естественно вертикальная; мышцы не напряжены.

6.3 Плечи: всегда расслаблены и опущены; не поднимаются, но и не ссутулены.

6.4 Локти: естественно согнуты.

6.5 Грудь: естественно расслаблена.

6.6 Спина: расправлена и выпрямлена.

6.7 Поясница: естественно расслаблена.

6.8 Позвоночник: сохраняет вертикальное положение (не наклоняется ни влево, ни вправо, ни назад, ни вперед).

6.9 Таз, бедра: таз подобран (не выпячивается назад), бедра расслаблены.

6.10 Колени: естественно выпрямленные или согнутые.

6б. Техника корпуса (шэньфа) – основные требования

Корпус естественно выпрямлен (не наклоняется в стороны), подвижен. Неожиданные подъемы и опускания недопустимы. При выполнении движений поясница является осью вращения. Движения цельные и законченные.

7а. Техника взгляда (яньфа)

В статичном положении взгляд устремлен вперед или сосредоточен на кистях рук; при перемене положения техника взгляда координируется с техникой рук, передвижениями, техникой корпуса.

7б. Техника взгляда (яньфа) – основные требования

7.1 Тело естественно расслаблено; сознание спокойно; дыхание естественное; мысли спокойны и сосредоточены; сосредоточенность побуждает движения; естественное и ровное дыхание согласовано с движениями и приложением силы (не следует чрезмерно напрягаться).

7.2 Движения округлы; четкое разграничение расслабленности и собранности; движения выполняются в разных плоскостях; вращения вверх и вниз округлые; следует избегать прямолинейных движений, не предусмотренных техникой поворотов, и скованности.

7.3 Чередование движений в верхних и нижних плоскостях, гибкость; движения кистей рук согласованы с движениями стоп; согласованность верхних и нижних конечностей; поясница приводит в движение конечности; тело составляет единое целое; гибкость естественна.

7.4 Связанность и единство: движения связаны и едины; при прерывании движений приложение силы продолжается; внезапное прекращение движений недопустимо; скорость равномерна и синхронизирована с движением корпуса; во время приложения силы или совершения прыжков соблюдается последовательность и единство движений; тело собрано.

7.5 Гибкость и расслабленность, приложение силы: приложение силы естественно гибкое, не резкое и не скованное; внешняя мягкость, внутренняя непрерывность; приложение силы к ногам, пояснице, кистям рук; эмоциональность, твердость сочетается с внутренней мягкостью.

Приложение: Критерии оценок туйшоу в тайцзицюань (для справок):

1. Движения непрерывно следуют друг за другом, паузы недопустимы; полная согласованность и координация.
2. Сочетание твердости и мягкости; разнообразие методов, содержательность.
3. Взаимосвязь движений, гибкость и мягкость, рациональность нападения и обороны.
4. Правильный выбор движений, расслабленность и собранность четко разграничены; особенности движений ярко выделены.

§23. Требования к основным движениям наньцюань.

1. Положения кисти и кулака (шоусин)

1.1 Кулак (цюань):

1.1.1 Пинцюань: пальцы согнуты и крепко сжаты; поверхность кулака ровная; большой палец прижат ко вторым фалангам указательного и среднего пальцев; ни один палец не выступает за поверхность кулака.

1.1.2 Хэдинцюань: пальцы согнуты и сжаты; средний палец выходит за поверхность кулака; большой палец прижат к первой фаланге среднего пальца.

1.1.3 Фэньяньцюань: фаланга первого сустава указательного пальца выделяется на поверхности кулака; остальные четыре пальца крепко сжаты; вторая фаланга большого пальца прижата к третьей фаланге указательного пальца.

1.1.4 Шуанфэньяньцюань: фаланги первых суставов указательного и среднего пальцев выделяются на поверхности кулака, остальные пальцы сжаты; верхушка второй фаланги большого пальца прижата к третьей фаланге указательного и среднего пальцев.

1.1.5 Цянцзыцюань: указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец сомкнуты и сжаты, вторые и третьи фаланги четырех пальцев согнуты; большой палец согнут во внутрь.

1.2 Ладонь (чжан):

Большой палец согнут; остальные четыре пальца выпрямлены (или чуть согнуты) и крепко сомкнуты.

1.3 Когти (чжао):

1.3.1 Лунчжао: пальцы немного расставлены; вторые и третьи суставы слегка согнуты, лучезапястный сустав согнут.

1.3.2 Хучжао: пальцы напряжены и расправлены; второй и третий суставы согнуты; первые фаланги пальцев оттянуты к тыльной стороне ладони так, что ладонь выгибается наружу.

1.3.3 Инчжао: большой палец отставлен наружу и согнут; остальные пальцы сжаты вместе так, что второй и третий суставы согнуты, но не до конца.

1.4 Крюк (гоушоу)

1.4.1 Хэцзуйшоу: (клюв) пальцы в форме щепоти; лучезапястный сустав выпрямлен.

1.4.2 Хэдиншоу: пальцы собраны щепотью; лучезапястный сустав согнут.

1.5 Пальцы (чжи)

1.5.1 Даньчжи: указательный палец выпрямлен, остальные четыре пальца согнуты.

1.5.2 Шуанчжи: указательный и средний пальцы выпрямлены, остальные три пальца согнуты; большой палец прижат к безымянному пальцу и мизинцу.

2.1 Техника кулака (цюаньфа)

- 2.1.1 Гуацюань (чангуа, дуаньгуа, сегуа, шуанцюань, фэньгуа): кулак наносит быстрый удар сверху вниз; сила направлена к передней части кулака.
- 2.1.2 Бяньцюаньчантянь, дуаньтянь, шуанцюань, фэньтянь: руки выпрямлены или согнуты; выполняется удар обратной стороной кулака; сила направлена к обратной стороне кулака.
- 2.1.3 Чунцюань (чжибэйцянчун, цюйчжоуцянчун, чжибэйцянчун, цюйчжоуцечун): кулак, вращаясь, наносит быстрый удар от пояса; рука выпрямлена или чуть согнута.
- 2.1.4 Пицюань (чжили, лисеппи, вайсеппи, сенвайхэнбаопи): кулак выполняет рубящее движение сверху вниз: сила направлена к основанию мизинца.
- 2.1.5 Саоцюань (кулак, бьющий наискось внутрь при выпрямленной руке, бьющий наискось наружу при выпрямленной руке, бьющий внутрь по горизонтали при выпрямленной руке, бьющий по горизонтали наружу).
- 2.1.6 Паоцюань (цяньпао, шанпао): кулак совершает движение по кругу снизу вверх; рука чуть согнута; сила направлена в сторону большого пальца кулака;
- 2.1.7 Чжуанцюань (чанчжуань, дуаньчжуань): локоть согнут или чуть согнут; мышцы напряжены; кулак делает короткие, сильные удары вперед; сила направлена к передней стороне кулака:
- 2.1.8 Гайцюань: кулак движется по дуге сверху вниз; рука слегка согнута; сила направлена к передней стороне кулака;
- 2.1.9 Динцюань: локоть согнут: кулак бьет сверху вниз; удар сильный и короткий: сила направлена к передней поверхности кулака;
- 2.1.10 Гуаньцюань: кулак описывает дугу по горизонтали; удар наносится сбоку вверх; рука слегка согнута; большой палец повернут наискось вниз; лучезапястный сустав согнут; сила устремлена к передней поверхности кулака;
- 2.1.11 Чацюань (движение вперед, вверх или другой рукой под углом вниз; кулак имеет форму цянцзыцюань): кулак производит быстрый протыкающий удар вперед в сторону и в других направлениях; сила устремлена ко второй и третьей фалангам указательного, среднего и безымянного пальцев.

2.2 Техника ладони (чжанфа)

- 2.2.1 Туйчжан (даньтуйчжан, шуантуйчжан, хэншоутуйчжан, тунцзышуантуйчжан): сильными короткими движениями производится толчок вперед; рука выпрямлена или слегка согнута, сила устремлена к ребру ладони или к ее основанию.
- 2.2.2 Пичжан (чжили, лисеппи, вайсеппи): ладонь производит рубящее движение сверху вниз в сторону; сила направлена к ребру ладони.
- 2.2.3 Тяочжан (чжибэйшантяо, цюйчжоу, тяочжан): выполняется движение сверху вниз в сторону, сила направлена к ребру ладони.
- 2.2.4 Пайчжан (чжэнпай, фаньпай, хэнпай): рука слегка согнута; лучезапястный сустав выпрямляется; производится быстрый и сильный хлопок по стопе; сила направлена к центру ладони или к обратной стороне.
- 2.2.5 Чуаньчжан (цзочуаньчжан, ючуаньчжан): ладонь обращена вверх; рука выпрямляется; ладонь движется вдоль какой-либо части тела; сила направлена к кончикам пальцев.
- 2.2.6 Цечжан: ладонь движется вперед, скользя вдоль низа другой руки; сила направлена к ребру ладони.
- 2.2.7 Мочжан — трущая ладонь.
- 2.2.8 Точжан (шанточжан, сефаньточжан): согнутая рука образует прямой угол; мышцы напряжены.
- 2.2.9 Фучжан: согнутая рука поворачивается снаружи внутрь; центр ладони давит вниз.
- 2.2.10 Чэнчжан: центр ладони с силой давит сверху вниз; сила устремлена к основанию ладони или к ее ребру; пальцы плотно сжаты или слегка расставлены.
- 2.2.11 Чачжан: рука выпрямляется, пальцами ладони выполняется быстрый удар вперед, сила направлена к кончикам пальцев.
- 2.2.12 Бяочжан (чжичжанцянбяо, фучжанцянбяо): мышцы напряжены; удар прямой, короткий, сильный; сила направлена к пальцам ладони.
- 2.2.13 Хушэньчжан — ладонь, защищающая корпус, лицо, ребра (хумянь, хуляо).
- 2.2.14 Мочжан: наклоненная ладонь выполняет движение вдоль верха другой руки и выполняет движение вперед; сила направлена к ребру ладони.

2.2.15 Лэйшоу — связывающая рука.

2.2.16 Юньшоу: одна рука слегка согнута; двигаясь вниз, образует вертикальный круг, другая рука (кость), двигаясь от внутренней стороны противоположной руки, описывает круг наружу по вертикали.

2.3 Техника когтей (чжаофа)

- 2.3.1 чжуамяньчжао
- 2.3.2 хэнначжао
- 2.3.3 ляочжао
- 2.3.4 фаньбэйляочжао
- 2.3.5 хоучачжао
- 2.3.6 яньчжао
- 2.3.7 хушэньчжао.

2.4 Техника крюка (гоушоуфа)

- 2.4.1 цяньчжо
- 2.4.2 хэнчжо
- 2.4.3 ляочжо
- 2.4.4 фаньбиляочжо
- 2.4.5 хэдиншоу цяньцзю
- 2.4.6 хэдиншоу шанцзи
- 2.4.7 гоулоушоу

2.5 Техника пальцев (чжифа):

- 2.5.1 яншоу бяочжи:
- 2.5.2 фушоу бяочжи;
- 2.5.3 цэлишоу бяочжи.

2.6 Техника локтя (чжоуфа):

- 2.6.1 Чжуанчжоу (хэнчжуан, хоучжуан, шанчжуан): кулак сжат, локоть согнут. Удар производится острием локтя. Сила направлена к острию.
- 2.6.2 Даньчжоу: рука согнута; локоть поднимается снизу вверх; сила направлена к острию локтя.
- 2.6.3 Чжоу: рука согнута; поднятый локоть, проходя перед грудью, давит вниз в противоположную сторону; сила направлена к острию локтя.

2.7 Техника предплечья (цяофа):

- 2.7.1 Цзюаньцяо (пицзюань, вайцзюань): выпрямленная рука выполняет круговое движение.
- 2.7.2 Паньцяо (чаншоу, дуаньшоу): согнутая или чуть согнутая рука описывает круг не выше уровня головы, не ниже уровня паха.
- 2.7.3 Цецяо: предплечье совершает движение вперед вниз.
- 2.7.4 Чэньцяо: согнутый локоть позволяет предплечью опускаться сверху вниз.
- 2.7.5 Пицяо: предплечье выполняет стремительное рубящее движение вниз с приложением силы.
- 2.7.6 Яцяо: локоть согнут; предплечье производит давящее движение по горизонтали впереди корпуса.
- 2.7.7 Цзяцяо: локоть согнут; предплечье, занимающее горизонтальное положение, делает парирующее движение в сторону от головы и вверх.
- 2.7.8 Чоуцяо: локоть согнут; предплечье выполняет движение назад вверх.
- 2.7.9 Гунцяо: локоть чуть согнут; предплечье, повернутое к себе, бьет вперед.
- 2.7.10 Гуньцяо — вращающийся мост: предплечье выдвинуто вертикально вперед вниз и вращается к себе.
- 2.7.11 Цзэцяо (внутри, наружу, вперед): рука слегка согнута; предплечье поворачивается наружу или внутрь; производятся преграждающие движения вверх, вниз, влево, вправо.
- 2.7.12 Цзяньцяо (вверх, вниз): две руки, скрещиваясь, выполняют быстрые движения вверх или вниз с приложением силы.
- 2.7.13 Чаньцяо (к себе и от себя): диаметр описываемого круга не превышает 30 см.
- 2.7.14 Чуаньцяо: выполняется от нижней стороны другой руки вперед.
- 2.7.15 Тацяо: вытянутая рука опускается, предплечье резко давит вниз.

2.7.16 Остальные виды техники (хэнцзяо — схватывающий мост, разбитый мост): применяются для защиты от приемов техники предплечья, применяемой противником; не входят в движения предплечий; к ним не предъявляются конкретные требования.

2б. Техника рук (шоуфа) – основные требования

Медленные движения выполняются с напряжением; быстрые — с выбросом силы (фали). Медленные движения чередуются с быстрыми; напряжение с расслаблением. Руки, развёрнутые под углом вверх, не поднимаются выше головы и не опускаются ниже груди. При движении под углом вниз руки не поднимаются выше живота и не опускаются ниже паха. При движении вниз руки прямые.

3. Позииции (бусин)

3.1 Мабу: ноги врозь на расстоянии примерно 3 стоп; носки смотрят прямо вперед; колени и носки находятся примерно на одной вертикальной линии; корпус выпрямлен; бедра напряжены; таз подтянут.

3.2 Баньмабу: ноги врозь на расстоянии 2 стоп; корпус выпрямлен; бедра напряжены; таз подтянут.

3.3 Ицзымабу: ноги врозь на расстоянии 3 стоп; носки стоп развернуты наружу и образуют прямую линию.

3.4 Эрцзымабу: ноги врозь на расстоянии примерно 2 стоп; носки стоп развернуты прямо вперед; колени сжаты и повернуты внутрь; корпус выпрямлен; бедра напряжены; таз подтянут.

3.5 Гунбу: носок стопы, выставленной вперед, повернут внутрь и смотрит вперед в сторону; носок ноги, отставленной назад, повернут внутрь и направлен вперед (или под углом вперед); нога, выставленная вперед, согнута в колене, нога отставленная назад, выпрямлена; пятки обеих стоп не отрываются от пола.

3.6 Шуангунбу: носок стопы, выставленной вперед, повернут внутрь и смотрит вперед под углом; носок стопы, отставленной назад, повернут внутрь и направлен вперед; нога, выставленная вперед, согнута в колене; голень в вертикальном положении; отставленная назад нога согнута в колене; пятки стоп не отрываются от пола.

3.7 Динцзыгунбу: носок стопы, выставленной вперед, повернут внутрь, образуя поперечную линию; носок стопы, отставленной назад, повернут внутрь и направлен прямо вперед; нога, выставленная вперед, согнута в колене; нога, отставленная назад, выпрямлена; пятки стоп не отрываются от пола.

3.8 Хэнданбу: одна нога согнута в колене; носок стопы направлен прямо вперед; другая нога выпрямлена; носок стопы повернут внутрь и направлен под углом вперед.

3.9 Худанбу: ноги врозь примерно на ширине плеч; носки повернуты внутрь; колени сомкнуты и повернуты внутрь, расстояние между ними не превышает 10см; корпус выпрямлен; таз подобран.

3.10 Сюйбу (дяомабу или ханьцзибу) : центр тяжести перенесен на заднюю ногу, передняя выведена вперед.

3.11 Дандебу: одна нога полностью согнута в колене; другая вытянута вдоль пола; внутренняя сторона голени прижата к полу.

3.12 Шуандебу: колени сомкнуты вместе; внутренняя сторона бедер и голеней прижата к полу.

3.12 Цилунбу: одна нога полностью согнута в колене; другая нога наклонена близко к полу (но не прижата); расстояние между ногами примерно 2 стопы.

3.14 Гуйбу: одна нога полностью согнута в колене; другая нога тоже согнута; колено находится около пола, но не прижато к нему; пятка оторвана от пола; стопа выставленной вперед ноги полностью прижата к полу, таз находится под голенью отставленной назад ноги.

3.15 Гуайбу: отставленная назад и выставленная вперед ноги скрещены: нога, выставленная вперед, полностью согнута в колене; носок стопы развернут от себя; нога, отставленная назад, наклонена к полу так, что колено приближается к полу (но не прижато к нему); голень параллельна полу; пятки оторваны от пола; носок стопы и пятка стопы образуют прямую линию.

3.16 Цзоляньбу: голени обеих ног скрещены позади тела: колени опущены к полу и разведены в стороны, образуя прямую линию, таз находится над голеньями.

3.17 Саньцзибу (сылюйбу): большая часть веса тела перенесена на ногу, отставленную назад; меньшая — на ногу, выдвинутую вперед; равномерное распределение веса недопустимо.

3.18 Дулибу: положение на одной ноге; опорная нога слегка согнута.

4а. Передвижения (буфа)

4.1 Обычные передвижения:

4.1.1 шанбу

4.1.2 туйбу

- 4.1.3 цзиньбу
- 4.1.4 чэбу
- 4.1.5 тибу
- 4.1.6 лобу
- 4.1.7 гайбу
- 4.1.8 даочабу
- 4.1.9 куабу
- 4.1.10 себу
- 4.1.11 цзунбу (вперед, назад, в сторону)
- 4.1.12 бэнбу (ноги вместе, ноги врозь)
- 4.1.13 тяобу (вперед, назад, в сторону)
- 4.1.14 юэбу (вперед, назад, в сторону с шагом гайбу)
- 4.1.15 дьянбу
- 4.1.16 чибу
- 4.1.17 бяобу

4.2 Иммитирующие передвижения

- 4.2.1 цилиньбу
- 4.2.2 цзоумабу
- 4.2.3 хэбу
- 4.2.4 цяюэбу
- 4.2.5 юаньбу
- 4.2.6 шэбу
- 4.2.7 ябу
- 4.2.8 тобу.

4б. Передвижения (буфа) – основные требования

Требования к технике передвижений: устойчивость, переходы совершаются на одном уровне, не следует при переходах подниматься вверх.

5. Техника ног (туйфа)

- 5.1 Цяньдэнтуй: носок бьющей вперед ноги оттянут на себя; наносится быстрый удар пяткой вперед с распрямлением ноги; стопа выше пояса, но не выше груди; опорная нога чуть согнута.
- 5.2 Хоудэнтуй: носок ноги оттянут на себя; выполняется прямой удар назад пяткой с одновременным наклоном корпуса вперед.
- 5.3 Хувэйтуй: то же, что хоудэнтуй, с опорой руками о землю.
- 5.4 Цэчуайтуй: опорная нога выпрямлена; носок стопы ударной ноги оттянут на себя; ребро стопы направлено вверх; производится удар в сторону ребром или подошвой стопы (от себя); при ударе колено выпрямляется; стопа и бедро на одной высоте; тело наклонено в сторону.
- 5.5 Хэндинтуй: круговой удар аналогичный удару маваси-гери в каратэ.
- 5.6 Хоубайтуй: опорная нога слегка согнута; носок стопы другой ноги оттянут на себя; выполняется движение пяткой по кругу назад (ура маваси гери в каратэ).
- 5.7 Хоугуайтуй: ногой согнутой в колене выполняется движение назад.
- 5.8 Хоуданьтуй: то же, что хоудэнтуй.
- 5.9 Ляоти (даоти): удар-мах назад согнутой в колене ногой с прогибом в пояснице.
- 5.10 Цяньтитуй: носок ноги, выполняющей движение, оттянут вперед; стопа поднимается выше бедра; опорная нога чуть согнута; положение устойчивое; взгляд на стопу ударной ноги.
- 5.11 Цэтицзяо: носок стопы, выполняющей движение в сторону, оттянут вперед, чуть повернут внутрь, стопа не выше бедра; опорная нога чуть согнута; позиция устойчива: взгляд устремлен на бьющую в сторону стопу.
- 5.12 Цяньчаньтуй: подошва стопы ударной ноги обращена вниз; внешним ребром стопы наносится удар вперед, при ударе колено выпрямляется; стопа не выше бедра, опорная нога чуть согнута, позиция устойчива.
- 5.13 Цэчаньтуй: опорная нога чуть согнута; подошва ударной ноги обращена вниз; ребром стопы наносится удар в сторону, при ударе колено выпрямляется; стопа не выше уровня бедра.
- 5.14 Цэсячуай: удар наносится подошвой стопы ударной ноги сверху вниз с приложением силы; нога выпрямляется по наклонной линии, не выше колена. Опорная нога чуть согнута; позиция устойчива. Взгляд на стопу ударной ноги..

5.15 Хэнсячуай: удар вперёд-вниз-вперёд, требования такие же, как в цэсячуай.

5.16 Цэцай: нога, выполняющая удар в сторону (цэчуайтуй), выпрямляется; подошва стопы с силой бьёт по полу.

5.17 Хэнцай: одна нога, выпрямляясь, из положения спереди в позиции гайбу, с силой бьёт по полу.

5.18 Пяньма: стопа одной ноги развернута от себя на уровне выше пояса; опорная нога чуть согнута; позиция устойчивая; взгляд на стопу.

5.19 Чжишэнь баньцяньсо: стопа выполняющей подсечку ноги полностью прижата подошвой к полу; колено прямое; опорная нога согнута в коленном суставе и является осью вращения; корпус прямой; вращение быстрое.

5.20 Фуди баньцяньсао: стопа выполняющей подсечку ноги прижата подошвой к полу, колено выпрямлено; опорная нога, согнутая в колене, является осью вращения; руки прижимаются к полу; вращение быстрое, радиус вращения — 180°

5.21 Ляньхуаньсао: движение фуди баньцяньсао переходит в фуди баньхоусао; подошвы стоп ног, выполняющих подсечку, прижаты к полу. Вращение быстрое.

5.22 Хэнсао: подошва стопы касается пола: движение быстрое.

5.23 Цзяньсао: кисти рук упираются в пол; корпус наклонен в сторону; ноги скрещиваются, выполняя движение «ножницы».

5.24 Чжуаньси: поднятое вверх колено выполняет удар. Опорная нога выпрямлена. Позиция устойчивая.

6. Прыжки (тяюэ)

6.1 Тэнкун цзяньдань: прыжок высокий; удар быстрый; носки оттянуты вперед; стопа ударной ноги выше горизонтального уровня; удар наносится в тот момент, когда обе ноги в воздухе.

6.2 Тэнкун шуанцэчуай: прыжок высокий; удар ногами быстрый; колени выпрямлены; ноги вместе; носки стоп оттянуты на себя; корпус в воздухе наклонен в сторону.

6.3 Тэнкун фэйцзяо: прыжок высокий; обе стопы подняты в воздух; колено ноги, бьющей вперед, выпрямлено; носок оттянут вперед; стопы выше плеч; хлопок по стопе отчетливый и звонкий; взгляд на стопу, бьющую вперед.

6.4 Тэнкун гуамяньцзяо: прыжок высокий; обе стопы подняты в воздух; ноги выпрямлены; стопа выше плеч; хлопок отчетливый и звонкий; взгляд на бьющую ногу.

6.5 Сюаньфэнцзяо: корпус быстро совершает поворот на 270°; стопа выше груди; нога выпрямлена; отчетливый и звонкий хлопок производится в воздухе на третьей четверти поворота корпуса по кругу.

6.6 Тяюэ шуан-хувэйтуй: после прыжка руки выводятся вперед и упираются в пол; ноги выпрямлены и прижаты одна к другой, выполняется удар назад; высота удара превышает горизонтальный уровень.

6.7 Юэбу цянчжуань: длина прыжка больше амплитуды позиции гунбу; приземление легкое.

7 Техника тела (шэньфа):

Голова и шея вертикальны; плечи опущены; предплечья расслаблены; таз подобран; живот втянут.

8. Техника взгляда (яньфа):

В неподвижном состоянии сосредоточить внимание на кистях рук и стопах или смотреть вперед; в движении взгляд следит за кистями рук.

8.1. Выброс силы (фали): сила генерируется поясницей и передается ногам, корпусу и рукам; не следует расслабляться и не закрепощаться.

8.2. Крики (фашэн): следует издавать крик в сочетании с приложением силы в конкретном движении или с выполнением раздражательных элементов; беспорядочно и суматошно кричать запрещается.

8.3. Эмоциональное состояние (цзиншэнь): присутствие духа в ходе выполнения всего комплекса; не следует чрезмерно напрягаться в начале и расслабляться в конце.

8.4. Ритм комплекса (таолу цзецзоу): необходимо соблюдать четкое чередование движения и покоя (цин-дун), подъемов и опусканий (шан-ся), ускорений и замедлений (куай-мань), напряжения и расслабления (цзинь-сун).

§24. Деление на группы основных движений цзяньшу и требования к ним.

1а. Деление на группы

1.1 Первая группа — цяцзянь

1.1.1 пинцыцзянь

1.1.2 шанцыцзянь

1.1.3 сяцыцзянь

1.1.4 дицыцзянь

1.1.5 таньцыцзянь

1.2 Вторая группа — пицзянь

1.2.1 цзолуньпицзянь

1.2.2 юлуньпицзянь

1.2.3 хоулуньпицзянь

1.3 Третья группа — гуацзянь

1.3.1 шангуацзянь

1.3.2 сягуацзянь

1.3.3 луньгуацзянь

1.4 Четвертая группа — ляоцзянь

1.4.1 чжэньляоцзянь

1.4.2 фаньляоцзянь

1.5 Пятая группа — юньцзянь

1.5.1 цзоюньцзянь

1.5.2 юньцзянь

1.5.3 шанюньцзянь

1.6 Шестая группа — моцзянь

1.6.1 цзомоцзянь

1.6.2 юмоцзянь

1.7 Седьмая группа — цзяоцзянь

1.8 Восьмая группа — цзяцзянь, тяоцзянь

1.9 Девятая группа — дяньцзянь

1.10 Десятая группа — бэнцзянь

1.11 Одиннадцатая группа — цзецзянь

1.11.1 шанцзецзянь

1.11.2 сяцзецзянь

1.11.3 хоуцзецзянь

1.12 Двенадцатая группа — баоцзянь

1.13 Тринадцатая группа — дайцзянь

1.14 Четырнадцатая группа — чуаньцзянь

1.14.1 пин чуаньцзянь

1.14.2 хоучуаньцзянь

1.14.3 луньчуаньцзянь

1.15 Пятнадцатая группа — тицзянь

1.16 Шестнадцатая группа — чжаньцзянь

1.17 Семнадцатая группа — саоцзянь

1.17.1 цзоюсаоцзянь

1.17.2 сюаньчжуаньсаоцзянь

1.18 Восемнадцатая группа — цзяньваньхуа, ляованьхуа**16. Основные требования**

1.1 Цыцзянь: меч в горизонтальном или вертикальном положении выполняет колющий удар вперед; сила направлена к острию меча; рука и меч составляют одну линию; меч в вертикальном положении называется лицзянь; в горизонтальном — пинцзянь; при уколе вверх острие выше головы; при уколе в нижней позиции острие выше колена; при уколе вниз острие меча подходит к полу, но не должно касаться его; при уколе назад меч повернут назад; это делается синхронно с поворотом корпуса.

1.2 Пицзянь: лезвие меча, в вертикальном положении, наносит рубящий удар сверху вниз; сила устремлена к лезвию; рука и меч составляют одну линию; меч выполняет движение от правой или левой стороны корпуса и описывает круг.

1.3 Гуацзянь: движением гуа называется движение меча, в вертикальном положении, острием из положения спереди по дуге вверх и назад; сила концентрируется в передней части меча; при движении вверх и назад меч заходит за спину, при движении вниз и назад меч также отводится за спину; при непрерывном движении меч описывает вертикальные окружности.

1.4 Ляоцзянь: движением ляо называется движение меча, в вертикальном положении из положения снизу вперед вверх; сила концентрируется в передней части меча; при прямом движении предплечье разворачивается от себя; центр руки направлен вверх; при движении рука прижимается к телу и выносится вперед по дуге; при обратном движении ляо предплечье поворачивается к себе; остальные требования идентичны.

1.5 Юньцзянь: движением юнь называются круговые движения меча, в горизонтальном положении над головой или сверху перед головой; движение юнь сверху — это движение меча из положения спереди влево и назад по окружности; голова наклоняется назад; движение юнь слева (справа) — это движение меча из положения перед и над головой влево назад (вправо назад) по окружности; голова отклоняется в сторону левого плеча.

1.6 Моцзянь: меч в горизонтальном положении, совершает подтягивающее дугообразное движение спереди влево (вправо) на уровне между грудью и животом; сила направлена к лезвию меча; при выполнении этого же движения с вращением вокруг оси делается один круг вращения или более.

1.7 Цзяоцзянь: меч в горизонтальном положении; острие меча выполняет влево (вправо) малые вертикальные круговые движения; сила устремлена к передней части лезвия меча, локоть чуть согнут.

1.8-1 Цзяцзянь: меч поднимается вверх выше головы; сила направлена к лезвию.

1.8-2 Тяоцзянь: меч удерживается вертикально и выполняет движение снизу вверх; сила направлена к острию меча; рука и меч образуют прямую линию.

1.9 Дяньцзянь: меч держится вертикально; через сгиб в лучезапястном суставе выполняется укол сверху вниз.

1.10 Бэньцзянь: меч удерживается вертикально; производится фиксация острия меча за счёт движения в лучезапястном суставе.

1.11 Цайцзянь (цзецзянь); лезвие меча под углом делает движение вверх или вниз; сила устремлена к передней части лезвия; при движении вверх меч идет под углом вверх; при движении вниз меч идет под углом вниз; при движении меча назад рука и меч образуют прямую линию.

1.12 Баоцзянь: правая рука держит меч перед грудью; когда острие меча обращено вправо, это называется хэнбаоцзянь; когда острие меча обращено вверх, это называется либаоцзянь; когда острие обращено вперед, это называется пинбаоцзянь.

1.13 Дайцзянь: меч, поставленный ребром или плашмя, отводится из положения спереди в сторону назад или в сторону назад-вверх; сила направлена к лезвию меча.

1.14 Чуаньцзянь: в положении меча плашмя острие меча проходит между грудью и животом, совершая дугообразное движение вперед; это называется прямым движением чуань; сила направлена к острию меча; лезвие меча не должно касаться корпуса; когда предплечье поворачивается к себе, меч поставлен ребром; острие меча поворачивается из положения спереди назад; это называется движением чуань назад; сила направлена к острию меча; острие не выше колена, но не касается пола; при движении луньчуаньцзянь острие меча описывает вертикальную окружность назад влево, сопровождая поворот корпуса; рука прижата к корпусу.

1.15 Тицзянь: когда острие меча поставлено вертикально и обращено вниз, это называется перевернутым движением ти; предплечье повернуто к себе, ребро кулака обращено вверх; когда меч, поставленный ребром, движется снизу вправо вверх по дуге и рука прижата к телу, это называется движением юти; меч находится на уровне плеча; острие обращено в сторону вниз; когда меч поднимается влево вверх и предплечье повернуто от себя, это называется движением цзоти, центр руки обращен вверх; остальное аналогично описанному выше.

1.16 Чжэньцзянь: меч движется по горизонтали влево(вправо) на уровне шеи; сила направлена к лезвию меча; рука выпрямлена.

1.17 Саоцзянь: меч удерживается плашмя, движется по горизонтали влево (вправо) на уровне щиколотки; сила устремлена к лезвию меча; выполняется не более одного круга.

1.18-1 Цзяньваньхуа: лучезапястный сустав является осью вращения; меч, поставленный ребром, описывает вертикальные круговые движения в обе стороны от руки по часовой стрелке; сила направлена к острию меча.

1.18-2 Ляованьхуа: лучезапястный сустав является осью вращения; меч, поставленный ребром, совершает вертикальные круговые движения в обе стороны от руки против часовой стрелки; сила устремлена к острию меча. Положение пальцев при упражнениях с прямым мечом: средний и указательный пальцы прямые и сомкнуты вместе; остальные три пальца согнуты; большой палец прижат к безымянному.

§25. Деление на группы основных движений с дао (даошу) и требования к ним.

1а. Деление на группы

1.1 Первая группа: жаочжуань

- 1.1.1 чаньтоудао
- 1.1.2 гонаодао
- 1.1.3 цзосаодао
- 1.1.4 юсаодао
- 1.1.5 сюаньчжуансаодао
- 1.1.6 чжишэньфаньчжуань луньгуадао
- 1.1.7 цюйшэньфаньчжуань луньгуадао
- 1.1.8 цзоюфаньчжуань луньгуадао
- 1.1.9 юньдао

1.2 Вторая группа — ваньхуа

- 1.2.1 цзоюбэйхуа
- 1.2.2 цзоцзяньваньхуа
- 1.2.3 юцзяньваньхуа
- 1.2.4 цзоюляованьхуа

1.3 Третья группа — пи, кань, цай

- 1.3.1 юлуньпидао
- 1.3.2 цзолуньпидао
- 1.3.3 хоулуньпидао
- 1.3.4 цзошанцайдао
- 1.3.5 юшаньцайдао
- 1.3.6 цзосяцайдао
- 1.3.7 юсяцайдао
- 1.3.8 цзоканьдао
- 1.3.9 юканьдао

1.4 Четвертая группа — ляо, гуа

- 1.4.1 цзоляодао
- 1.4.2 юляодао
- 1.4.3 цзошангуадао
- 1.4.4 юшангуадао
- 1.4.5 цзосягуадао
- 1.4.6 юсягуадао

1.5 Пятая группа — бэй, цан

- 1.5.1 пинцандао
- 1.5.2 ланьяоцандао
- 1.5.3 лицандао
- 1.5.4 бэйхоубэйдао
- 1.5.5 цзяньбэйдао

1.6 Шестая группа — бэн, дьянь, тяо

- 1.6.1 бэндао
- 1.6.2 дьяндао
- 1.6.3 тяодао

1.7 Седьмая группа — чжадао

- 1.7.1 шанчжадао
- 1.7.2 пинчжадао
- 1.7.3 сячжадао

1.8 Восьмая группа — чжань, мо

- 1.8.1 чжэнчжаньдао
- 1.8.2 фаньчжаньдао
- 1.8.3 цзомодао
- 1.8.4 юмодао
- 1.8.5 сюаньчжуаньмодао

1.9 Девятая группа — туй, цо

- 1.9.1 литуйдао
- 1.9.2 пинтуйдао
- 1.9.3 чжэнцодао
- 1.9.4 фаньцодао

1.10 Десятая группа — фэнь, дао, бао пэн

- 1.10.1 лифэньдао
- 1.10.2 пинфэньдао
- 1.10.3 юдайдао
- 1.10.4 цзодайдао
- 1.10.5 пинбаодао
- 1.10.6 либаодао
- 1.10.7 пинпэндао

1.11 Одиннадцатая группа — цзяодао**1.12 Двенадцатая группа — ань, гэ**

- 1.12.1 пинаньдао
- 1.12.2 дианьдао
- 1.12.3 цзоюгдао
- 1.12.4 сюаньчжуаньгэдао

16. Основные требования

- 1) Чаньтоудао: острие меча направлено вниз; ребро меча прижата к спине; выполняется круговое движение вокруг головы; голова удерживается вертикально.
- 2) Гонаодао: острие меча направлено вниз; ребро меча выполняет движение вокруг правого плеча и прижимается к спине; выполняется круговое движение вокруг головы в обратную (чаньтоу) сторону; голова удерживается вертикально.
- 3) Пидао: меч совершает рубящее движение сверху вниз; сила направлена к лезвию меча; рука и меч составляют прямую линию; круговые движения мечом совершаются вдоль правой или левой стороны корпуса и представляют собой вертикальные круги.
- 4) Каньдао: меч совершает рубящее движение по направлению вправо вниз или влево вниз.
- 5) Цайдао: меч производит рубящее движение под углом вверх или вниз; сила устремлена к передней части лезвия меча; режущий в верхней позиции меч под углом идет вверх; режущий вниз меч под углом идет вниз.
- 6) Ляодао: лезвие меча поднимается снизу вперед вверх; сила направлена к передней части лезвия меча; при прямом движении предплечье повернуто от себя, ладонь смотрит вверх; меч вдоль правого бока тела, рука с мечом совершает дугообразное движение снизу вверх; при обратном движении предплечье повернуто к себе; меч вдоль левого бока; остальное аналогично прямому поднимающему движению.
- 7) Гуадао: острие меча выполняет движение спереди вверх-назад или вниз-вправо; сила направлена к передней части меча; при движении вверх меч идет вверх-назад; при движении вниз меч идет вниз-назад; при круговом движении меч описывает вертикальный круг.
- 8) Чжадао: лезвие меча обращено вниз вверх или влево; острием производится прямой укол вперед; сила направлена к острию меча; рука и меч образуют прямую линию; при уколе пинчжадао острие меча находится на уровне плеч; при уколе вверх острие на уровне головы; при уколе вниз острие на уровне колена.
- 9) Моддао: лезвие меча обращено влево (вправо); совершается движение к себе по дуге из положения спереди влево (вправо); сила направлена к лезвию меча; при движении с поворотом выполняется круговое движение на 360 градусов и более.

- 10) Чжаньдао: лезвие меча обращено влево (вправо); влево (вправо) производится короткое горизонтальное рубящее движение на высоте между головой и плечами (влево, вправо); сила направлена к лезвию меча; рука выпрямлена.
- 11) Саодао: лезвие обращено влево (вправо); меч производит горизонтальное рубящее движение влево (вправо), перемещаясь на уровне щиколотки; сила направлена к лезвию меча; при движении с вращением выполняется круговое движение на 360 градусов и более.
- 12) Юньдао: меч совершает горизонтальные круговые движения над головой или впереди головы; при выполнении движения голова откинута назад или склоняется в сторону левого плеча.
- 13) Бэндао: при движении острие меча резко поднимается вперёд-вверх, рука фиксируется в запястье.
- 14) Дяньдао: при сгибе запястья острие меча опускается вперед-вниз; сила направлена к острию меча.
- 15) Цзяодао: ребро меча выполняет движение снизу вверх; рука и меч образуют прямую линию.
- 16) Аньдао: левая рука прижата к ребру меча или к правому запястью; лезвие обращено вниз; выполняется движение вниз; сверху или внизу (у пола).
- 17) Гэдао: острие меча направлено вниз; лезвие обращено от себя; меч выполняет движение влево и вправо; это называется движением гэ; при движении с поворотом корпуса совершается круговое движение.
- 18) Цандао: меч расположен горизонтально (острие повернуто назад, лезвие - от себя) и находится слева за поясицей; это положение называется ланьяо цандао; если меч расположен у правого бедра, острие направлено вперед, а лезвие вниз, это называется пинцандао.
- 19) Бэйдао: если правая рука поднята вверх, заднее ребро меча касается правой руки и находится на правой стороне плеча, это положение называется бэйхоубэйдао; если правая рука поднята горизонтально в сторону, а ребро меча касается правой руки, это положение называется цзяньбэйдао.
- 20) Туйдао: острие меча обращено вниз; лезвие обращено вперед; левая рука прижата к ребру меча и выполняет удар вперед; это движение называется литуйдао; если острие меча повернуто влево, это называется пинтуйдао.
- 21) Цодао: если ладонь обращена вверх, лезвие смотрит вперед, и меч совершает по горизонтали движение чуть назад, а затем толчок вперед, это называется чжэнцодао; если ладонь обращена вниз, острие вперед и влево, это называется фаньцодао.
- 22) Цядао: лезвие меча обращено вверх, меч поднимается по прямой снизу вверх выше головы; сила направлена к лезвию меча, центр ладони обращен к себе или от себя.
- 23) Фэньдао: если острие меча направлено влево, левая рука прижата к правому запястью или ребру меча, обе руки расходятся сверху в стороны, это называется лифэньдао; если движение совершается перед корпусом, это называется пинфэньдао.
- 24) Дайдао: острие меча направлено вперед, лезвие повернуто влево (вправо), совершается движение к себе в сторону.
- 25) Баодао: если рукоять меча обращена вперед, две руки скрещены, ребро вдоль левой руки и поднимается горизонтально вперед, это называется пинбаодао; если левая рука держит меч, левое предплечье опущено вертикально вниз, острие обращено вверх, ребро меча прижато к левой руке, это называется либаодао.
- 26) Пэндао: острие меча обращено вперед; лезвие направлено вверх, меч в горизонтальном состоянии удерживается руками перед грудью.
- 27) Бэйхуа: лучезапястный сустав является осью вращения, меч из положения перед корпусом отводится назад и за спиной выполняет вертикальное круговое движение вниз. Повороты меча и корпуса скоординированы
- 28) Цяньваньхуа: лучезапястный сустав является осью вращения; мечом выполняются вертикальные круговые движения перед корпусом в обе стороны по часовой стрелке.
- 29) Ляованьхуа: лучезапястный сустав является осью вращения; мечом производятся вертикальные круговые движения перед корпусом в обе стороны против часовой стрелки.

§26. Деление на группы основных движений с копьем (цяньшу) и требования к ним.

1а. Деление на группы

1.1 Первая группа — чжацян

- 1.1.1 чжунпинцян
- 1.1.2 шанпинцян
- 1.1.3 дипинцян
- 1.1.4 сяпинцян
- 1.1.5 шанцян
- 1.1.6 сяцян

1.1.7 фаньбасячжацянь

1.2 Вторая группа — цзюаньцянь

- 1.2.1 нацянь
- 1.2.2 ланьцянь
- 1.2.3 личаньцянь
- 1.2.4 вайчаньцянь
- 1.2.5 байцянь

1.3 Третья группа — даньшоуцянь

- 1.3.1 даньшоупинчжацянь
- 1.3.2 даньшоу кунчжун хуаньба
- 1.3.3 даньшоу кунчжуп бэйхоу хуаньба

1.4 Четвертая группа — чуаньсоцянь

- 1.4.1 жаохоучуаньцянь
- 1.4.2 жаояочуаньцянь
- 1.4.3 жаобэйчуаньцянь
- 1.4.4 жаотуйхуаньбачуаньцянь

1.5 Пятая группа — пицянь

- 1.5.1 пицянь
- 1.5.2 луньпицянь
- 1.5.3 фаньпицянь

1.6 Шестая группа — бэнцянь

- 1.6.1 шанбэнцянь
- 1.6.2 цзо, юшанбэнцянь
- 1.6.3 цзо, юсябэнцянь
- 1.6.4 пинбэнцянь

1.7 Седьмая группа — тяоцянь

- 1.7.1 цяньтяоцянь
- 1.7.2 шантяоцянь

1.8 Восьмая группа — боцянь

- 1.8.1 цзою шанбоцянь
- 1.8.2 цзою сябоцянь
- 1.8.3 цзою пинбоцянь
- 1.8.4 сюаньчжуань пинбоцянь
- 1.8.5 юньбоцянь
- 1.8.6 чжуаньтибоцянь
- 1.8.7 саоцянь

1.9 Девятая группа — дайцянь

- 1.9.1 цзою шандайцянь
- 1.9.2 цзою сядайцянь

1.10 Десятая группа — лацянь

- 1.10.1 лацянь
- 1.10.2 чжуаньшэньлацянь
- 1.10.3 шицянь

1.11 Одиннадцатая группа — то, цзяцянь

- 1.11.1 пинтоцянь
- 1.11.2 шантоцянь
- 1.11.3 цзяцянь

1.12 Двенадцатая группа — пуцянь

- 1.12.1 пуцянь
- 1.12.2 шуайцянь

1.13 Тринадцатая группа — дьяньцян

- 1.13.1 пиндяньцян
- 1.13.2 шандяньцян
- 1.13.3 сядяньцян

1.14 Четырнадцатая группа — бэйцян

- 1.14.1 цзяньбэйцян
- 1.14.2 себэйцян

1.15 Пятнадцатая группа — чибоацянь

- 1.15.1 пинбаоцянь
- 1.15.2 себаоцянь
- 1.15.3 лянбэйцзяоча боацянь
- 1.15.4 чицянь

1.16 Шестнадцатая группа — ухуацянь

- 1.16.1 лиухуацянь
- 1.16.2 пинухуацянь

1.17 Семнадцатая группа — ланьцзецянь

- 1.17.1 цзоюланьцзецянь
- 1.17.2 чжуаньти ланьцзецянь
- 1.17.3 сюаньчжуань ланьцзецянь

1.18 Восемнадцатая группа — бафа

- 1.18.1 пиба
- 1.18.2 тяоба
- 1.18.3 цзяоба
- 1.18.4 цзеба
- 1.18.5 юньба
- 1.18.6 хэнцзиба
- 1.18.7 боба
- 1.18.8 гуаба
- 1.18.9 туйба
- 1.18.10 саоба

1.19 Девятнадцатая группа — другие движения

- 1.19.1 юэцяньсюаньфэнцзяо
- 1.19.2 бэйцян сюаньфэнцзяо
- 1.19.3 бэйцянфэйцзяо
- 1.19.4 ухуа сюаньфэнцзяо
- 1.19.5 соцянь
- 1.19.6 ляоцянь
- 1.19.7 лицян
- 1.19.8 луньцянь
- 1.19.9 паоцянь

16. Основные требования

1.1 Чжацянь: при уколе необходимо удерживать копье в горизонтальной плоскости, сила направлена к наконечнику, рука, удерживающая копье в задней части древка, должна касаться руки, держащей его посередине, прямой укол должен быть не выше головы и не ниже плеча, нижний укол должен быть выше колена, но не должен касаться пола, древко копья при верхнем уколе находится на уровне груди, древко копья при уколе в середину - на уровне между грудью и поясницей, древко копья при нижнем уколе - на уровне пояса, при самом нижнем уколе копье отстоит от пола на расстоянии примерно 20 см.

1.1.7 Фаньбасячжацянь: рука, удерживающая копье в задней части, не должна быть далее 10 см. от области головы, рука, расположенная сзади, скользит к руке, находящейся посередине, копье выполняет укол в горизонтальной плоскости.

1.2.1 Нацянь: наконечник копья описывает дугу вправо вниз на уровне не выше головы, не ниже бедра.

1.2.2 Ланьцянь: наконечник копья описывает дугу влево вниз, остальные требования аналогичны нацянь.

1.2.3 – 1.2.4 Ливайчаньцянь: наконечник копья совершает вертикальный круг на уровне не выше плеч, не ниже бедра.

1.2.5 Байцянь: наконечником копья выполняется дугообразное движение.

- 1.3.2 Данышюунчжун хуаньба: копье, вращаясь, совершает не более полукруга, движение быстрое, требования к перемене захвата за спиной аналогичны изложенным выше, но перехватывающая рука находится за спиной.
- 1.4.1-1.4.3 Жаохоу, жаояо, жаобэйчуаньцян: копье должно находиться вблизи частей тела, вокруг которых производятся быстрые движения; копье выполняет движения в горизонтальной плоскости.
- 1.4.4 Жаотуйхуаньбачуаньцян: копье выполняет движение около ног, движение мягкое, поясница и нога поворачиваются вслед за копьем, корпус и передвижения должны быть скоординированы с движениями копья.
- 1.5.1 Пицян: две руки держат копье, выполняется движение сверху вниз, сила концентрируется на наконечнике копья.
- 1.5.2 Луньпицян: круговые движения копьем выполняются в вертикальной плоскости, скорость высокая, движения согласованы.
- 1.5.3 Фаньпицян: ладонь руки, удерживающей древко посередине, при хвате, обращена вверх, остальные требования одинаковы с пицян.
- 1.6 Бэнцян: наконечником копья выполняется короткое движение вверх или влево и вправо, сила концентрируется на наконечнике, древко копья совершает в верхней точке колебательные движения, наконечник копья при движении вверх не поднимается выше головы, наконечник копья при движении вперед-вниз, не выше колена, но не касается пола.
- 1.7.1 Цяньтяоцян: древко копья под углом поднимается вперед-вверх чуть выше головы..
- 1.7.2 Шантяоцян: древко копья с силой поднимается вверх.
- 1.8 Боцян: копье совершает движения вправо и влево, приложение силы мягкое и устойчивое, амплитуда небольшая, наконечник копья, при движении вверх, должен быть чуть выше головы: наконечник копья, при движении вперед, должен быть не выше груди и не ниже пояса, наконечник копья, при движении вниз, должен быть не выше колена, но древко не касается пола.
- 1.8.4 Сюаньчжуань пинбоцян: вслед за вращением тела копье выполняет аналогичное движение.
- 1.8.5 Юньбоцян: копье делает горизонтальный круг, сначала выполняется движение юньцян, затем - боцян, движения выполняются последовательно одно за другим.
- 1.8.7 Саоцян: копье расположено близко к полу, но не касается его, секущее движение быстрое.
- 1.9 Дайцян: копье выполняет движение по прямой линии, древко находится около корпуса.
- 1.10 Лацян: угол наклона копья вниз сзади корпуса не слишком большой, наконечник копья не касается пола, древко находится около корпуса.
- 1.11.1 Пинтоцян: копье удерживается одной рукой, наконечник копья прижат к полу и перемещается вслед за движением корпуса.
- 1.11.2 Шантоцян: древко копья расположено ровно, центр руки, расположенной впереди, обращен вверх, движение выполняется с силой, наконечник копья направлен вверх, копье не выше груди и не ниже пояса.
- 1.11.3 Цзяцян: копье поднимается ровно горизонтально или под углом сбоку выше головы.
- 1.12.1 Пуцян: копье приближено к полу, но не касается его.
- 1.12.2 Шуайцян: древко копья плашмя выполняет удар по ковру.
- 1.13 Дяньцян: наконечником копья выполняется короткий укол сверху вниз, укол вверх выполняется не выше головы и не ниже плеч, горизонтальные уколы выполняются на уровне не выше плеч и не ниже бедер, уколы вниз не должны быть выше колена, наконечник не касается пола.
- 1.14 Бэйцян: копье плотно прижимается к спине.
- 1.15 Чицян: правая рука большим и указательным пальцами сжимает копье, давая ему возможность стоять вертикально справа от корпуса.
- 1.16.1 Лиухуацян: копье должно находиться вблизи от корпуса, скорость высокая, движения последовательные.
- 1.16.2 Пинухуацян: две руки сжимают копье в средней его части, делают горизонтальный круг над макушкой, движения быстрые и последовательные.
- 1.18.1 Пиба: древком копья выполняется движение, аналогичное пицян.
- 1.18.2 Тяоба: древком копья выполняется движение снизу вверх, сила направлена к концу древка.
- 1.18.3 Цзяоба: древком копья выполняется вертикальное круговое движение, уровень не выше плеч и не ниже бедер.
- 1.18.4 Цзеба: древко копья выдвигается вперед.
- 1.18.6 Хэнцзиба: древком копья выполняются удары влево или вправо.
- 1.18.9 Туйба: конец древка внизу и не поднимается выше колена, движение быстрое, применение силы мягкое.

1.18.10 Саоба: древко, находящееся у пола, совершает ровное круговое движение на уровне не выше колена, но не касается пола.

1.19.5 Соцян: две руки проскальзывают до пучка конского волоса на древке около наконечника.

1.19.6 Ляоцян: копье отводится к корпусу.

1.19.7 Лицяндревко копия расположено вертикально. Выполняется укол вниз.

1.19.8 Луньцян: копьем выполняются ровные махи влево и вправо, сила направлена к переднему краю копия, одно движение не превышает одного круга, при дополнительном повороте туловища - не более двух кругов.

1.19.9 Паоцян: вертикальное круговое движение копия выходит за пределы полукруга.

§27. Деление на группы основных движений с палкой (гуньшу) и требования к ним.

1а. Деление на группы

1.1 Первая группа — цзюйгунь

1.1.1 шанпинцзюй

1.1.2 цяньпинцзюй

1.1.3 шуаншоулицзюй

1.1.4 даньшоулицзюй

1.1.5 даньшоусецзюй

1.1.6 шуаншоусецзюй

1.2 Вторая группа

1.2.1 шуаншоу цзяньшанбэйгунь

1.2.2 даньшоу цзяньшанбэйгунь

1.2.3 бэйхоубэйгунь

1.3 Третья группа — баогунь

1.3.1 пинбаогунь

1.3.2 себаогунь

1.4 Четвертая группа — сягунь

1.4.1 юесягунь

1.4.2 цзосягунь

1.5 Пятая группа — бо, юньгунь

1.5.1 цзоцэ богунь

1.5.2 цзоцэ хуаюньбогунь в) юцэ богунь

1.5.3 даньшоу вогуньдуань юньгунь

1.5.4 шуаншоу вогуньдуань юньгунь

1.5.5 даньшоу вогуньчжун юньгунь

1.5.6 шуаншоу вогуньчжун юньгунь

1.6 Шестая группа — сао, луньгунь

1.6.1 даньшоу баньчжоуяо саогунь

1.6.2 шуаншоу баньчжоуяо саогунь

1.6.3 даньшоу ичжоуяо саогунь

1.6.4 шуаншоу ичжоуяо саогунь

1.6.5 даньшоу баньчжоутуй саогунь

1.6.6 шуаншоу баньчжоутуй саогунь

1.6.7 даньшоу ичжоутуй саогунь

1.6.8 шуаншоу ичжоутуй саогунь

1.6.9 пинлуньгунь

1.7 Седьмая группа — чуаньсогунь

1.7.1 жаохоу чуаньгунь

1.7.2 жаояо чуаньгунь

1.7.3 бэйхоу чуаньгунь

1.8 Восьмая группа — туй, цзя, гэгунь

- 1.8.1 цяньпинтуй
- 1.8.2 цяньлитуй
- 1.8.3 цэпинтуй
- 1.8.4 цэлитуй
- 1.8.5 шаньцзягунь
- 1.8.6 сешанцзягунь
- 1.8.7 цзоцэгэгунь
- 1.8.9 юцягэгунь

1.9 Девятая группа — гай, я, тогунь

- 1.9.1 гайгунь
- 1.9.2 гуаньдуань ся
- 1.9.3 гуньшэнься
- 1.9.4 тогунь

1.10 Десятая группа — тяогунь

- 1.10.1 цяньтяо
- 1.10.2 цэтяо
- 1.10.3 хоутяо

1.11 Одиннадцатая группа — гуагунь

- 1.11.1 цзошангуагунь
- 1.11.2 цзосягуагунь
- 1.11.3 юшангуагунь
- 1.11.4 юсягуагунь

1.12 Двенадцатая группа — дянь, бэнгунь

- 1.12.1 цяньдяньгунь
- 1.12.2 цэдяньгунь
- 1.12.3 хоудяньгунь
- 1.12.4 цяньбэнгунь
- 1.12.5 цэбэнгунь

1.13 Тринадцатая группа — ляогунь

- 1.13.1 цяньляогунь
- 1.13.2 хоуляогунь

1.14 Четырнадцатая группа — цзяогунь

- 1.14.1 нэйцзяогунь
- 1.14.2 вайцзяогунь

1.15 Пятнадцатая группа — чо, цзигунь

- 1.15.1 цяньчогунь
- 1.15.2 цэчогунь
- 1.15.3 хоучогунь
- 1.15.4 цзоюцэ цзигунь

1.16 Шестнадцатая группа — пигунь

- 1.16.1 баньюань пигунь
- 1.16.2 луньюань пигунь
- 1.16.3 сепигунь

1.17 Семнадцатая группа — тошоугунь

- 1.17.1 юшоутошоуюшоуцзегунь
- 1.17.2 юшоутошоу цзошоуцзегунь
- 1.17.3 юшоутошоу цзошоутихоу цзегунь

1.18 Восемнадцатая группа — ухагунь

- 1.18.1 лиухуа
- 1.18.2 тицяньюаньба ляньюань уха

- 1.18.3 тихоу хуаньба лянью ухуа
- 1.18.4 шуаншоу тиляоухуа
- 1.18.5 даньшоу тиляо ухуа
- 1.18.6 пинухуа

1.19 Девятнадцатая группа — чжидигунь

- 1.19.1 гуньдуаньчжуди тэтяо
- 1.19.2 гуньдуаньчжуди цэфань
- 1.19.3 гуньдуаньчжуди цюаньдуньцзюйтуй пинхэн

1.20 Двадцатая группа — тяюэзунь

- 1.20.1 даньшоу тогунь куатяо
- 1.20.2 даньшоу саогунь куатяо
- 1.20.3 даньшоу саогунь цзунтяо

16. Основные требования

- 1) Пинцзюй: обе руки держат палку, руки выпрямлены, палка по горизонтали поднимается вверх и вперёд.
- 2) Лицзюй: палка, в вертикальном положении поднимается впереди корпуса или сбоку от него.
- 3) Сецзюй: палка по дуге поднимается вверх или опускается вниз.
- 4) Цзяньшанбэйгунь: одна или две руки держат палку за конец и кладут ее на плечо.
- 5) Бэйхоубэйгунь: палка удерживается за спиной одной рукой.
- 6) Баогунь: палка удерживается двумя руками рядом с корпусом.
- 7) Сягунь: палка удерживается в подмышечной впадине.
- 8) Богунь: верхняя часть палки под углом передвигается вперёд-вверх, вправо и влево, выполняя короткие толчки.
- 9) Юньгунь: палка, находящаяся перед головой или сверху, совершает горизонтальный круг влево (вправо), движение быстрое и сильное, сила направлена к концу палки.
- 10) Саогунь: палка в горизонтальном положении, выполняются широкие круги на уровне пояса или на уровне коленного сустава.
- 11) Шоулуньгунь: палкой в горизонтальном положении выполняются движения по дуге на уровне груди.
- 12) Чуаньсогунь: «челночные» движения палкой на уровне груди.
- 13) Бэйхоучуаньгунь: обе руки держат палку и перемещают ее из положения перед корпусом переходом через голову за спину, после чего палку передвигают в сторону вверх, подхватывая ее поочередно двумя руками.
- 14) Туйгунь: удар серединой палки вперёд.
- 15) Цзягунь: верхний блок палкой выше уровня головы. Палка в горизонтальном положении.
- 16) Гэгунь: палка, в вертикальном положении, выполняет движения влево и вправо, движения сильные и быстрые.
- 17) Гайгунь: одна рука, удерживая палку, скользит по ней, позволяя ее концу произвести движение сверху вниз.
- 18) Гуньшэнься: блок папкой в горизонтальном положении сверху вниз.
- 19) Тогунь: палка удерживается двумя руками, один конец палки совершает движение снизу вперёд-вверх, движение быстрое, сила направлена к концу палки.
- 20) Гуагунь: верхушкой палки или ее концом выполняется движение из положения спереди назад, в сторону вверх или в сторону назад-вниз, палка касается тела, движение быстрое и сильное.
- 21) Дяньгунь: концом палки выполняется короткий удар о ковёр, сила направлена к концу палки.
- 22) Бэнгунь: концом палки совершается короткое сильное движение вверх или влево и вправо.
- 23) Ляогунь: палка, описывая вертикальные круговые движения вдоль левой или правой стороны корпуса, выносится вперёд или назад, скорость высокая, сила устремлена к концу палки.
- 24) Цзяогунь: конец или основание палки совершает вертикальные круговые движения к себе или от себя, движения быстрые и мягкие, сила направлена к концу или основанию палки, диаметр вертикальных кругов не слишком большой..
- 25) Чогунь: конец или основание палки выполняет движение вперёд в сторону или назад.
- 26) Цзигунь: конец или основание палки, в горизонтальном положении, совершают движения по горизонтали влево или вправо, сила направлена к концу палки.

27) Пигунь: «рубящее» движение палкой сверху вниз.

28) Юшоутошоу юшоуцзевогунь: правая рука, держа палку за один конец, подбрасывает ее, палка переворачивается в воздухе на 180° в вертикальной плоскости, правая рука ловит её за другой конец.

29) Юшоутошоу цзюшоутихоу цзевогунь: требования аналогичны требованиям, предъявляемым к предыдущему упражнению, но левая рука ловит палку за спиной.

30) Чжудигунь: основание палки упирается в пол, производятся различные движения.

31) Тиляохуа: техника аналогична элементу ляогунь, но палка последовательно совершает вертикальные круги вправо и влево, необходимы скорость и последовательность, палка не касается тела.

32) Лиухагунь: последовательные вертикальные круги палкой с обеих сторон корпуса.

33) Пиньухагунь: палка описывает горизонтальный круг над головой, движения последовательные и быстрые.

34) Тицянхуаньба ляньюсюухуа: удерживая палку одной рукой, описывается вертикальный круг назад, затем вертикальный круг вперёд, затем выполняется перехват, делается шаг вперёд, движение повторяется другой рукой.

35) Тихоухуаньба ляньюсюухуа: аналогично предыдущему движению, но перехват выполняется за спиной.

§28. Требования к основным движениям синьцюань.

1. Положения кисти и кулака (шоусин)

1.1 Ладонь (чжан): пять пальцев полусогнуты, естественно расставлены, часть ладони между большим и указательным пальцами должна быть округлой, ладонь чуть вогнута.

1.2 Цзюаньсиньцюань: пять пальцев согнуты и крепко сжаты в кулак, большой палец прижат ко вторым фалангам указательного и среднего пальцев, поверхность кулака ровная.

1.3 Лосинцюань: пальцы согнуты и крепко сжаты в кулак (как в цзюаньсиньцюань), но передняя часть кулака чуть наклонена вниз.

2. Техника движений руки (шоуфа)

2.1 Пичжан: центр кулака обращён вверх, кулак, проходя перед грудью вперёд вверх до рта, разжимается, предплечье поворачивается к себе, центр ладони выполняет движение вперёд, пальцы руки на высоте носа, рука чуть согнута, плечи расправлены, усилие направлено к основанию ладони.

2.2 Тяочжан: ладонь (сбоку), проходя перед корпусом, выполняет движение вперёд-вверх, плечи расправлены, локоть вниз, рука чуть согнута, усилие направлено к большому и указательному пальцам.

2.3 Чуаньчжан: ладонь, двигаясь вдоль другой руки, выдвигается вперёд, рука чуть согнута, центр ладони обращен вниз, пальцы направлены вперёд и находятся на уровне плеч, плечи расправлены, локоть вниз, усилие направлено к кончикам пальцев.

2.4 Бочжан: центр ладони обращен вверх, ладонь, проходя перед грудью, выпрямляется и выполняет движение, поворачиваясь в одноименную сторону вперёд, одновременно с выполнением этого движения предплечье поворачивается к себе, центр ладони поворачивается вниз, рука чуть согнута, плечи расправлены, локоть вниз, усилие направлено к ребру ладони.

2.5 Бэнцюань кулак, вращаясь, сбоку от уровня пояса, выполняет удар вперёд, большой палец обращен вверх, кулак на высоте ребер, плечи расправлены, локоть вниз, плечо чуть выведено вперёд, предплечье выпрямлено, локоть чуть согнут, усилие направлено к передней поверхности кулака.

2.6 Цзуаньцюань: кулак, проходя перед грудью, вращается в запястье, центр кулака повернут под углом вверх на высоте носа, плечи расправлены, локоть вниз, рука чуть согнута, усилие направлено к передней поверхности кулака.

2.7 Паоцюань: центр кулака обращен к себе, рука согнута, локоть вниз, вращаясь в предплечье, рука выполняет блок вперёд-вверх (предплечье под углом 45 градусов), в то же время другой кулак, вращаясь, выполняет удар вперёд или под углом вперёд, большой палец обращен вверх. Кулак на высоте ребер, плечи расправлены, локоть вниз, усилие направлено к передней поверхности кулака, рука немного согнута в локтевом суставе.

2.8 Хэнцюань: двигаясь вдоль нижней стороны предплечья, кулак под углом выводится вперёд по дуге. Рука выпрямляется. Одновременно предплечье вращается, центр кулака поворачивается снизу вверх. Кулак находится на высоте груди, плечи расправлены, локоть вниз. Рука чуть согнута, усилие направлено к передней поверхности кулака и предплечью.

3. Позииции (бусин)

3.1 Саньтишибу: носок стопы, стоящей впереди, направлен вперёд, носок стопы, отставленной назад, развернут под углом 45°, обе стопы полностью прижаты к полу, пятка стопы ноги, отставленной назад, стоит на одной линии со стопой выставленной вперёд ноги, обе ноги чуть согнуты, колени повернуты друг к другу, расстояние между стопами примерно равно дли-

не одной голени, центр тяжести перенесён на ногу, отставленную назад (или носок стопы, выставленной вперёд, слегка повернут к себе), носок стопы, отставленной назад, направлен вперёд, внутренние стороны стопы образуют одну линию, стопы полностью прижаты к полу, колено выставленной вперёд ноги чуть согнуто, колено ноги, отставленной назад, напряжено и согнуто, бедро ноги, отставленной назад, перпендикулярно полу, колени чуть повернуты внутрь, расстояние между стопами примерно равно длине одной голени, центр тяжести перемещен на ногу, стоящую позади.

3.2 Баньмабу: стопа ноги, стоящей впереди, слегка повернута к себе, стопа ноги, отставленной назад, развернута от себя, расстояние между стопами примерно равно длине двух - трех стоп, стопа, отставленная назад, согнута, стопа, выставленная вперёд, чуть согнута, центр тяжести перенесен на ногу, отставленную назад.

3.3 Бинбу: носок одной стопы обращен вперёд, носок другой стопы развернут под углом 45°, пятки сомкнуты, ноги стоят прямо или находятся в чуть согнутом положении (или носки стоп обращены вперед), носок стопы, отставленной назад, отстоит от носка стопы, выставленной вперёд, примерно на 5 см., ноги выпрямлены или чуть согнуты.

3.4 Гунбу: стопа, стоящая впереди, согнута в колене, бедро образует с поверхностью пола угол примерно 45°, носок стопы смотрит вперёд, колено и носок стопы находятся на одной вертикальной линии, стопа, отставленная назад, естественно выпрямлена, носок стопы под углом обращен вперёд, обе стопы полностью прижаты к полу.

3.5 Пубу: одна стопа полностью согнута в колене, бедро и голень прижаты друг к другу, стопа полностью прижата к полу, носок слегка развернут от себя, другая стопа вытянута в сторону вдоль пола, стопа полностью прижата к полу, носок слегка развернут от себя.

3.6 Себу: ноги согнуты и скрещены, одна стопа находится под другой, колено отставленной назад ноги находится около коленной чашечки выставленной вперёд ноги, бедро под углом направлено вниз так, что стопа выдвинутой вперёд ноги полностью прижата к полу, носок направлен вперёд и развернут от себя.

3.7 Дулибу: опорная стопа слегка согнута и стоит устойчиво, другая стопа, согнутая в колене, поднята перед корпусом, бедро находится чуть выше горизонтального уровня, носок стопы естественно опущен вниз или оттянут на себя, подошва параллельна поверхности пола.

4. Техника передвижений (буфа)

4.1 Гэньбу: передняя стопа делает шаг или полшага вперёд, задняя стопа вслед за ней делает шаг вперёд, опускается на пол у задней стороны передней стопы, шаг быстрый, стопа не поднята слишком высоко, корпус не отклоняется.

4.2 Чэбу: отставленная назад стопа отступает назад, выставленная вперед стопа отступает вслед за ней, остальное аналогично шагу гэньбу.

4.3 Моцзинбу: одна стопа делает шаг или полшага вперёд, задняя стопа вслед за ней поднимается и прижимается к щиколотке с внутренней стороны опорной ноги, стопа оторвана от пола и параллельна ему, носки обеих стоп смотрят вперёд, ноги слегка согнуты.

4.4 Шанбу: задняя стопа делает шаг вперёд или передняя делает полшага вперёд.

4.5 Туйбу: передняя стопа отступает назад на шаг.

4.6 Байбу: одна стопа перемещается вперед, носок развернут от себя.

4.7 Коубу: одна стопа перемещается вперед: носок повернут к себе.

4.8 Цзунтяобу: одна стопа поднимается вверх: другая стопа отталкивается от пола, выпрыгивает и приземляется.

5. Техника движений ног (туйфа)

5.1 Дэнтуй: опорная стопа чуть согнута и стоит устойчиво, другая стопа выпрямляется, выполняет движение пяткой вперёд, движение сильное, выполняется на уровне пояса, усилие направлено к пятке.

5.2 Титуй: опорная стопа слегка согнута и стоит устойчиво, другая стопа выпрямлена, поднимается вверх, носок стопы оттянут на себя, стопа находится выше плеч, усилие направлено к носку.

5.3 Чуайтуй: опорная стопа слегка согнута и стоит устойчиво, другая стопа выпрямляется, носок стопы оттянут на себя и повернут от себя, выполняется движение вперёд на высоте колена, усилие направлено к пятке.

6. Положение корпуса (шэньсин)

Голова держится прямо, шея выпрямлена, плечи опущены, грудь расправлена, живот напряжён, спина выпрямлена, таз подобран, корпус выпрямлен.

7. Движения корпуса (шэньфа)

Когда руки движутся вперёд, плечи начинают двигаться, побуждаемые к движению поясицей, когда руки двигаются назад, поясница приводит в движение плечи, плечи приводят в движение руки, все тело представляет собой единое целое.

8. Особенности движений

- 8.1 Движение граничит с неподвижностью, ритм отчетливый, дыхание и сила сочетаются, внешняя форма и дух едины.
- 8.2 Корпус выпрямлен, движения устойчивы, скорость достаточно высокая, движения строго выдержаны, движения рук и ног скоординированы.
- 8.3 Усилия ярко проявлены, взаимопроникновение твердого и мягкого, цельность и содержательность, твердость и расслабленность.

§29. Требования к основным движениям багуачжан.

1. Форма рук (шоусин)

1.1 Ладонь (чжан): пальцы естественно расставлены, большой палец отставлен в сторону, часть ладони между большим и указательным пальцами округлая, указательный палец выпрямлен, мизинец слегка поджат, центр ладони слегка вогнут, когда центр ладони обращен вперед, это - "вертикально стоящая ладонь" (личжан), когда центр ладони обращен вниз, это - "наклонённая ладонь" (фучжан), когда центр ладони обращен в сторону, это - "ладонь, наклонённая в сторону" (цэчжан). Другой способ держать ладонь: большой палец согнут и отставлен, остальные четыре пальца сомкнуты, выпрямлены и обращены вперед, часть ладони между большим и указательным пальцами округлая, центр ладони втянут внутрь - это нюшэчжан.

1.2 Кулак (цюань): пальцы согнуты и сжаты, большой палец прижимается ко второму фалангой указательного и среднего пальцев, передняя поверхность кулака ровная.

2. Техника рук (шоуфа)

2.1 Юньчжан: рука согнута, ладонь находится сверху впереди головы и выполняет движение из положения спереди влево-назад или вправо-назад по кругу.

2.2 Ечжан: центр ладони обращен назад вниз, скользит по ребрам, ладонь выполняет движение в сторону вниз, ладонь находится на уровне бедра, плечи опущены, рука согнута, сила направлена к основанию ладони.

2.3 Чуаньчжан: ладонь скользит вдоль другой руки и выносится вперед или вверх, рука чуть согнута, усилия направлены к кончикам пальцев.

2.4 Тяочжан: ладонь проходит перед телом и выполняет движение вперед-вверх, образуя положение цэчжан, рука чуть согнута, усилие направлено к кончикам пальцев.

2.5 Ланьчжан: ладонь выполняет движение вперед-вниз или в сторону вниз, центр ладони обращен вниз, рука чуть согнута, плечи опущены, усилие направлено к центру ладони.

2.6 Чоучжан: центр ладони обращен вверх, ладонь отводится из положения спереди назад.

2.7 Бочжан: рука чуть согнута, ладонь, вращаясь к себе или от себя, перед корпусом совершает движение влево или вправо, усилие направлено к ребру ладони.

2.8 Точжан: наклонённая ладонь (центр ладони смотрит вверх) выполняет движение вперед-вверх или в сторону вверх, плечи опущены, локоть вниз, усилие направлено к центру ладони.

2.9 Чжуанчжан: центр ладони обращен вперед, кончики пальцев - от себя, одна ладонь или обе ладони при согнутой руке производят толчок вперед: усилие направлено к основанию ладони.

2.10 Таньчжан: наклонённая ладонь проходит вперед перед грудью или перед ртом, рука чуть согнута, усилие направлено к кончикам пальцев.

2.11 Баочжан: центры двух ладоней смотрят друг на друга, согнутые руки поднимаются вверх к голове или перед корпусом.

2.12 Пичжан: ладонь в положении цэчжан выполняет движение сверху вперед-вниз, усилие направлено к ребру ладони.

2.13 Ляочжан: ладонь в положении цэчжан, центр ее обращен наружу, большой палец направлен вниз, ладонь поднимается снизу вперед, усилие направлено к ребру ладони.

2.14 Молэйчжан: рука вращается к себе, центр ладони обращен наружу, рука выпрямляется, при движении вдоль ребер назад.

2.15 Чуньцюань: выполняется удар кулаком от пояса вперед, большой палец обращен вверх, рука на уровне ребер, плечи расправлены, локоть вниз, плечо чуть повернуто вперед, предплечье выпрямлено, локоть чуть согнут, усилие направлено к передней поверхности кулака.

3. Позиции (бусин)

3.1 Суйбу: ступни полностью прижаты к полу, стопа выставленной вперёд ноги чуть повернута внутрь, стопа, отставленной назад ноги под углом повернута наружу, выставленная вперёд нога чуть согнута, отставленная назад нога согнута, бедро находится чуть выше горизонтального уровня, центр тяжести перемещён на заднюю ногу, бедра сомкнуты и повернуты внутрь.

3.2 Баньмабу: стопа выставленной вперёд ноги чуть повернута внутрь, стопа отставленной назад ноги - наружу, расстояние между стопами примерно 2-3 длины стопы, отставленная назад нога согнута, бедро находится чуть выше горизонтального уровня, выставленная вперёд нога чуть согнута, вес тела смещен в сторону отставленной назад ноги.

3.3 Пубу: одна нога полностью согнута, бедро и голень прижаты друг к другу, стопа полностью прижата к полу, носок слегка развернут от себя, другая нога вытянута в сторону вдоль пола, стопа прижата к полу, носок слегка развернут от себя.

3.4 Гунбу: выставленная вперёд нога согнута в колене, бедро составляет с полом угол примерно 45° , носок стопы обращен вперед, колено и носок, как правило, находятся на вертикальной линии, задняя нога естественно выпрямлена, носок стопы смотрит под углом вперёд, стопы полностью прижаты к полу.

3.5 Дяньбу: одна нога слегка согнута, стопа полностью прижата к полу, другая нога согнута, стопа находится или у внутренней стороны, или перед краем опорной стопы, или сзади на расстоянии примерно 10 см., подошва передней стопы слегка касается земли.

4. Передвижения (буфа)

4.1 Синбу (таннибу): ноги слегка согнуты, делается шаг вперёд, носок направлен вперёд и в сторону от себя, пальцы как бы захватывают пол, другая нога, делает шаг вперёд, носок повернут внутрь круга, стопы горизонтально поднимаются и опускаются, передвижения должны быть легкими и устойчивыми, корпус неподвижен.

4.2 Байбу: при опускании ноги на пол делается шаг вперёд, носок разворачивается от себя, образуя с отставленной назад стопой иероглиф ба (восемь), остальные требования аналогичны синбу.

4.3 Коубу:

4.3.1 бацзыкоубу: при опускании ноги на пол делается шаг вперёд, носок стопы поворачивается к себе, стопы образуют иероглиф ба, остальное схоже с синбу,

4.3.2 динцзы коубу: передвижение такое же, как при бацзыкоубу, но при опускании ноги на пол, носок стопы поворачивается к себе, образуя со второй стопой иероглиф дин.

4.4 Шанбу: стопа ноги, находящейся сзади делает шаг вперёд или стопа ноги, находящейся впереди делает полшага вперёд.

4.5 Туйбу: стопа ноги, находящейся впереди отступает назад на один шаг.

4.6 Гэньбу: стопа, стоящая спереди, шагает вперёд, стопа, стоящая сзади, приставляется к первой стопе.

4.7 Чэбу: стопа, стоящая сзади, отступает назад на полшага.

5. Техника ног (туйфа)

5.1 Дэнтуй: опорная нога чуть согнута, другая нога выпрямляется и выполняет удар вперёд, носок стопы обращен вверх, нога находится на уровне пояса, усилие направлено к пятке.

5.2 Чуайтуй: опорная нога чуть согнута, другая нога выпрямляется, носок стопы оттянут на себя и развернут от себя, нога выполняет удар вперёд на уровне колена, усилие направлено к пятке.

5.3 Дяньтуй: опорная нога слегка согнута, другая нога согнута в колене и поднята, носок оттягивается, выполняет удар вперёд, усилие направлено к носку, стопа выше пояса.

5.4 Титуй: опорная нога слегка согнута, носок стопы другой ноги оттянут на себя, выполняет удар вперёд-вверх, стопа выше плеч, усилие направлено к носку стопы.

6. Положение корпуса и его движения (шэньсин, шэньфа)

6.1 Положение корпуса: голова и шея вертикальны, плечи опущены, грудь естественно наполнена, таз подобран, живот напряжён.

6.2 Передвижения корпуса: при движении вверх и вниз, наклонах вниз и в сторону, вращениях, изгибах и поворотах требуется гибкость, последовательность, устойчивость, поясница является осью вращения, шаги следуют за корпусом, руки идут вслед за корпусом, при движении ладоней вперёд локти следуют за плечами, при движении ладоней назад плечи опускаются, все тело составляет единое целое.

7. Особенности движений

- 7.1 Движения корпуса ловкие, шаги гибкие, одно положение сменяет другое.
- 7.2 Шаги устойчивые, четко различаются повороты стопы.
- 7.3 Движения в разные стороны сочетаются, скоординированы и четки.
- 7.4 Движения функционально наполнены и реальны, сочетание твердого и мягкого.
- 7.5 Эмоциональное состояние соответствует функции движения.

§30. Требования к основным движениям *тунбэйцюань*.

1. Положения кисти и кулака (шоусин)

- 1.1 Кулак (цзяньцюань): четыре пальца согнуты и сжаты, средний палец выставлен, большой палец плотно прижат к первому суставу среднего пальца.
- 1.2 Ладонь — чжан
 - 1.2.1 хэчжан: большой и указательный пальцы расставлены, естественно выпрямлены, другие три пальца слегка согнуты;
 - 1.2.2 бацзычжан: пальцы слегка согнуты, естественно расставлены, большой и указательный пальцы образуют иероглиф ба, центр ладони вогнут.

2. Техника рук (шоуфа)

2.1 Техника руки, сжатой в кулак (цюанфа)

- 2.1.1 чундяньцюань: кулак от пояса по прямой выполняет движение вперед, скорость высокая, усилие направлено к острию кулака;
- 2.1.2 цзуаньцюань: предплечье вращается от себя, центр кулака поворачивается вверх, проходит перед корпусом и выполняет движение вперед, кулак находится на уровне носа или ребер.

2.2 Техника ладони (чжанфа)

- 2.2.1 пичжан: ладонь в положении цэчжан выполняет движение сверху вниз, усилия направлены к ребру ладони, если движение направлено вперед вниз, - это цянпи, если усилие направлено вперед и в сторону вниз, это сели, если движение выполняется по кругу, - это лунпи;
- 2.2.2 пайчжан: ладонью выполняется хлопок сверху вниз, усилие направлено к центру ладони;
- 2.2.3 даньчжан, чжидань, седань, плечо поднимается вверх, предплечье расслабляется, ладонь выполняет движение вперед с размаха, центр ладони обращен вверх, ладонь находится на уровне плеч, усилие направлено к тыльной поверхности ладони;
- 2.2.4 тяочжан: ладонь в положении цэчжан выполняет движение снизу вперед вверх, усилие направлено к большому и указательному пальцам;
- 2.2.5 чуаньчжан: ладонь выполняет движение вдоль руки, бедра или другой части тела, проходит вперед, назад и в сторону;
- е) аньчжан: центр ладони обращен вниз, ладонь выполняет движение сверху вперед вниз на уровне пояса, усилия направлены к центру ладони;
- 2.2.6 пучжан: две ладони, одновременно проходя снизу перед грудью, движутся вперед вниз, усилие направлено к центру ладоней.

3. Позииции (бусин)

- 3.1 Цяньдяньбу: нога, стоящая сзади, естественно выпрямлена, нога, стоящая спереди, чуть согнута, передняя стопа слегка касается пола, расстояние между стопами примерно равно длине одной стопы.
- 3.2 Баньмабу: передняя стопа чуть повернута к себе, задняя по горизонтали обращена от себя, расстояние между стопами составляет 2-3 длины стопы, ноги согнуты в коленях, бедра выше горизонтального уровня, колено отставленной назад ноги чуть повернуто внутрь, центр тяжести чуть смещен на заднюю ногу.
- 3.3 Гуйбу: нога, выдвинутая вперед, согнута в колене, отставленная назад нога также согнута и коленом касается пола или чуть отдалена от него, расстояние между ногами равно длине одной голени, передняя стопа полностью прижата к полу, пятка задней стопы оторвана от пола.
- 3.4 Динбу: одна нога согнута в колене и является опорной, стопа полностью прижата к полу, другая стопа находится у внутренней или задней стороны опорной стопы, передняя стопа подошвой слегка касается пола.

3.5 Дулибу: одна нога чуть согнута в колене, является опорной и стоит устойчиво, другая нога согнута в колене и поднята впереди тела, это тисидум, подогнутое и поднятое в сторону от корпуса колено образует позицию цэпаньтуй дули.

4. Передвижения (буфа)

4.1 Шанбу: задняя стопа делает шаг вперёд.

4.2 Туйбу: передняя стопа отступает назад на шаг.

4.3 Гэньбу: передняя стопа перемещается вперёд на шаг или на полшага, задняя стопа приставляется к передней.

4.4 Куабу: одна стопа делает шаг в сторону, другая стопа также делает шаг в сторону.

4.5 Цзунтяобу: одна нога поднимается, другая отталкивается стопой от пола, подпрыгивает вперёд и опускается на пол.

4.6 Шаньчжаньбу: аналогичен куабу, но обе стопы при прыжке поднимаются в воздух.

4.7 Тяобинбу: одна нога поднята, другая, отталкиваясь от пола подпрыгивает: обе ноги в воздухе соединяются и одновременно опускаются на пол.

5. Техника ног (туйфа)

5.1 Гоути: опорная нога чуть согнута, носок стопы другой ноги оттянут на себя, пятка, касаясь пола, выполняет движение вперед, нога не выше колена, усилие направлено к носку.

5.2 Даньтуй: опорная нога чуть согнута, другая нога согнута в колене и поднята, распрямляясь, она выполняет движение вперед, носок оттянут вперед, нога не выше колена, усилие направлено к носку стопы.

5.3 Цэчуай: опорная нога чуть согнута, другая нога чуть согнута в колене и поднята в сторону, носок стопы оттянут на себя, внешняя сторона стопы обращена вверх, пятка выполняет движение в сторону, нога на уровне пояса.

5.4 Ляотуй (цяньляо, хоуляо): опорная нога чуть согнута, другая нога выпрямлена, поднимаясь, выполняет движение вперед или назад, подъем естественно выпрямлен, одна нога поднимается вперед выше плеча, другая нога поднимается назад и принимает горизонтальное положение.

5.5 Дяньтуй: движение аналогично дяньтуй, но нога выпрямляется вперед быстро и с силой, усилие направлено к носку стопы, нога находится на уровне груди, при движении в сторону техника аналогична цэчуай, но подъем ноги ровный, усилие направлено к носку стопы, стопа на уровне головы.

6. Особенности движений

В технике рук встречаются взмахи рук и встряхивание запястий, взмахи описывают вертикальные круги, плечи и руки расслаблены: свободная длина и далекие удары, при хлопках требуются правильные подъемы, быстрота и отчётливый звук, при передвижениях требуются лёгкость и гибкость, четкое разграничение расслабленности и концентрации, сила меняется мягко, пружинящими движениями, генерируется поясицей и мышцами спины.

§31. Требования к основным движениям *пигуацюань*.

1. Положение рук (шоусин)

1.1 Кулак (цюань):

1.1.1 даньцюань: второй сустав указательного пальца выступает вперед, большой палец примыкает к первой фаланге указательного пальца, остальные три пальца согнуты и сжаты;

1.1.2 васоцюань: четыре пальца сомкнуты и согнуты, указательный палец крепко прижат к хукоу, остальные три пальца слегка согнуты и выделяются за переднюю поверхность кулака.

1.2 Ладонь (чжан):

1.2.1 васочжан: четыре пальца сомкнуты, естественно выпрямлены, поочередно слегка сгибаются внутрь, центр ладони округлый, большой и указательный пальцы стоят врозь, суставы большого пальца естественно согнуты;

1.2.2 васоньчжан: четыре пальца сомкнуты вместе, вторые суставы согнуты, большой палец согнут и крепко прижат к хукоу;

1.2.3 цзюгуанчжан: пальцы естественно выпрямлены и расставлены, центр ладони не напряжён, лучезапястный сустав согнут;

1.2.4 бацзычжан: четыре пальца сомкнуты и выпрямлены, большой палец выпрямлен и вытянут в сторону, хукоу развернута и образует иероглиф ба.

1.3 Гоу, фэняньгоу:

Большой и указательный пальцы собраны в щепоть: остальные три пальца естественно согнуты; запястье согнуто.

2. Техника рук (шоуфа)

2.1 Техника руки, сжатой в кулак (цюаньфа)

2.1.1 Тоцюань: положение руки такое же, как в даньцюань, наносится удар из положения сзади вперёд на уровне лица, при движении плечи расслаблены, руки выпрямлены, движение быстрое.

2.1.2 хэнцюань: правая рука сжата в кулак, движение выполняется по горизонтали слева направо при неподвижной пояснице, левая рука также движется, направление движения обратное, во время удара центр кулака обращён вниз, поясница приводит в движение руки, точка приложения усилия - основание кулака;

2.1.3 цюаньцюань: одна рука сжата в кулак, выполняется движение махом снаружи внутрь, при ударе центр кулака обращён вниз, поясница приводит в движение руку, рука чуть согнута, лучезапястный сустав повернут к себе, выполняется на высоте уха, усилие направлено к передней поверхности кулака;

2.1.4 чжаньцюань: сила направлена к основанию кулака, выполняется резкое движение предплечьем под углом сверху вниз:

2.1.5 тьяоцюань: усилие направлено к передней поверхности кулака, выполняется движение снизу вверх при согнутом локте, центр кулака обращён к себе, передняя поверхность кулака обращена вверх, кулак поднимается не выше головы, голова спрятана, плечи опущены, грудь втянута, таз подобран;

2.1.6 таньцюань: кулак, наклоненный вниз, проходя сзади со стороны бедра, выполняет движение вперёд вверх, во время движения поясница скручивается, таз подобран, грудь втянута, плечи расслаблены, усилие направлено к передней поверхности кулака, движение выполняется на уровне головы.

2.2 Техника ладони (чжанфа):

2.2.1 Пичжан: ладонь в положении цэчжан выполняет движение сверху вниз, во время движения плечи расслаблены, рука выпрямлена, усилие направлено к ребру ладони;

2.2.2 гуачжан: ладонь в положении цэчжан выполняет движение снизу вверх, при движении плечи расслаблены, рука выпрямлена, усилие направлено к хукоу;

2.2.3 пугуачжан: две руки скрещены перед животом, проходят снизу вверх перед головой и выполняют движение в разные стороны, предплечье проворачивается, тыльной стороной ладоней наносится два удара по внешней поверхности бедра; 1

2.2.4 шуанчжуанчжан: две руки выполняют движение от пояса на уровне плеч, корпус отклоняется в сторону, ладони расставлены примерно на ширину плеч, усилие направлено к центру ладоней;

2.2.5 чочжичжан: центр ладони обращён вверх, пальцы обращены вперёд, ладонь со стороны пояса проходит вперёд, усилие направлено к пальцам;

2.2.6 шуайчжан: центр ладони обращён вниз, рука и кисть выполняют движение с размаха из положения сзади вперёд-вниз, во время движения плечи расслаблены, рука выпрямлена и выполняет при взмахе вертикальный круг;

2.2.7 ечжан: ладонь, подтянутая к себе, выпрямляется одновременно с выпрямлением руки, предплечье поворачивается к себе, центр ладони разворачивается вниз вперёд, во время движения следует обращать внимание на поворот ладони вниз, при выполнении движения вниз рука выпрямлена, плечи расслаблены, усилие направлено к центру ладони;

2.2.8 чаньцячжан: рука и кисть, двигаясь от пояса назад вверх и проходя около бедра, выполняет движение вперёд, центр ладони обращён вниз, запястье подвернуто, рука выпрямлена, поясница скручена, таз подобран, плечи расслаблены, усилие направлено к центру ладони, высота на уровне плеч;

2.2.9 точжан: наклонённая ладонь выполняет движение снизу вверх на уровне головы, если движение выполняет одна рука, - это даньточжан, если две руки движутся назад, вперёд и вверх, - это шанточжан.

2.2.10 хэнчжан: рука, от противоположной стороны корпуса, выполняет движение перед грудью по горизонтали в сторону предплечья, при движении тыльная сторона ладони или ребро обращены вперёд, поясница генерирует силу и вращается вслед за рукой, усилие направлено к тыльной стороне ладони или ее ребру.

2.2.11 хэчжан: руки скрещены, центры ладоней совпадают, спина выпрямлена, живот подтянут, таз подтянут, тыльная сторона руки обращена вперёд, кисть руки, находящейся сзади, выполняет удар на уровне груди, сила направлена к тыльной стороне ладони руки, находящейся спереди.

3. Позииции (бусин)

3.1 Гэньбу: нога, стоящая спереди, немного согнута в колене, отставленная назад нога также немного согнута, расстояние между стопами соответствует ширине одной стопы, стопа ноги, находящейся впереди устойчива, носок повернут к себе,

пальцы стопы ноги, находящейся сзади прижимаются к полу, пятка стопы поднимается, колено отставленной назад ноги прижато к внутренней стороне колена выставленной вперёд ноги, корпус выпрямлен.

3.2 Гуйбу: выставленная вперёд нога полностью согнута в колене, отставленная назад нога наклонена к внутренней стороне передней стопы, но не касается пола, пятка поднята, пальцы стопы прижаты к полу.

3.3 Байгунбу: выставленная вперёд нога наполовину согнута в колене, носок стопы развернут от себя, отставленная назад нога выпрямлена в колене, пятка поднята, пальцы стопы прижаты к полу, расстояние между стопами такое же, как в гунбу, корпус прямо развернут вперёд.

4. Передвижения (буфа)

4.1 Шанбу: отставленная назад нога делает шаг вперёд.

4.2 Цянбу: выставленная вперёд стопа делает полшага вперёд.

4.3 Себу: одна нога выставлена вперёд, другая отставлена назад, стопа ноги, отставленной назад, выполняет шаг назад, стопа ноги, выставленной вперёд, также выполняет шаг назад, опускаясь у внутренней стороны стопы, отставленной назад, носок прижат к полу, центр тяжести смещён на ногу, отставленную назад.

4.4 Куабу: задняя стопа, скользя по полу, делает широкий шаг вперёд, колено согнуто, таз подобран, носок повернут к себе, вес тела смещается вперёд, вторая нога приставляется к первой, центр тяжести на одном уровне.

4.5 Байбу: шаг с разворотом стопы наружу по дуге.

4.6 Коубу: шаг с разворотом стопы внутрь по дуге.

4.7 Тибу: при движении вперёд согнутое колено поднимается вверх, затем опускается на пол, носок оттянут вниз.

4.8 Цобу: одна нога выставлена вперёд, другая отставлена назад (или ноги расставлены), при выполнении шага цобу обе стопы одновременно скользят по полу и меняются местами, корпус поворачивается на 180°, когда стопы меняются местами, вес опускается вниз, движения верхней и нижней частей корпуса скоординированы.

4.9 Бабу: положение мабу, колено одной ноги сгибается и поднимается вверх, согнутое колено другой ноги также поднимается, обе ноги быстро меняются местами, корпус поворачивается на 180°, при выполнении этого шага перемена ног по форме представляет собой прыжок вперёд без подъёма в воздух, стопы поднимаются, носки оттянуты вниз.

5. Техника ног (туйфа)

5.1 Даньтуй: носок оттянут вперед, нога поднимается и распрямляется в коленном суставе, усилие направлено к носку стопы, нога поднимается не выше пояса, после движения вперёд стопа быстро отводится в исходное положение.

5.2 Дзэнтуй: носок стопы оттянут на себя, остальное аналогично даньтуй.

5.3 Цэчуайтуй: опорная нога чуть согнута, ударная нога согнута в колене и поднимается в сторону-вверх, носок стопы оттянут на себя, внешняя сторона стопы обращена вверх, бедро поворачивается внутрь, движение направлено вперёд, усилие направлено к пятке (на уровне таза), стопа после удара быстро возвращается в исходное положение.

5.4 Чжэнчуайтуй: носок оттянут на себя, согнутое колено поднимается вверх, бедро поворачивается от себя, нога разгибается в коленном суставе, стопой выполняется удар вперёд на уровне живота.

5.5 Цзюаньтуй: ногой выполняется удар по дуге сбоку вверх по диагонали перед корпусом, носок стопы повернут к себе, колено чуть согнуто, после касания пола носок стопы останавливается у внешней стороны стопы опорной ноги.

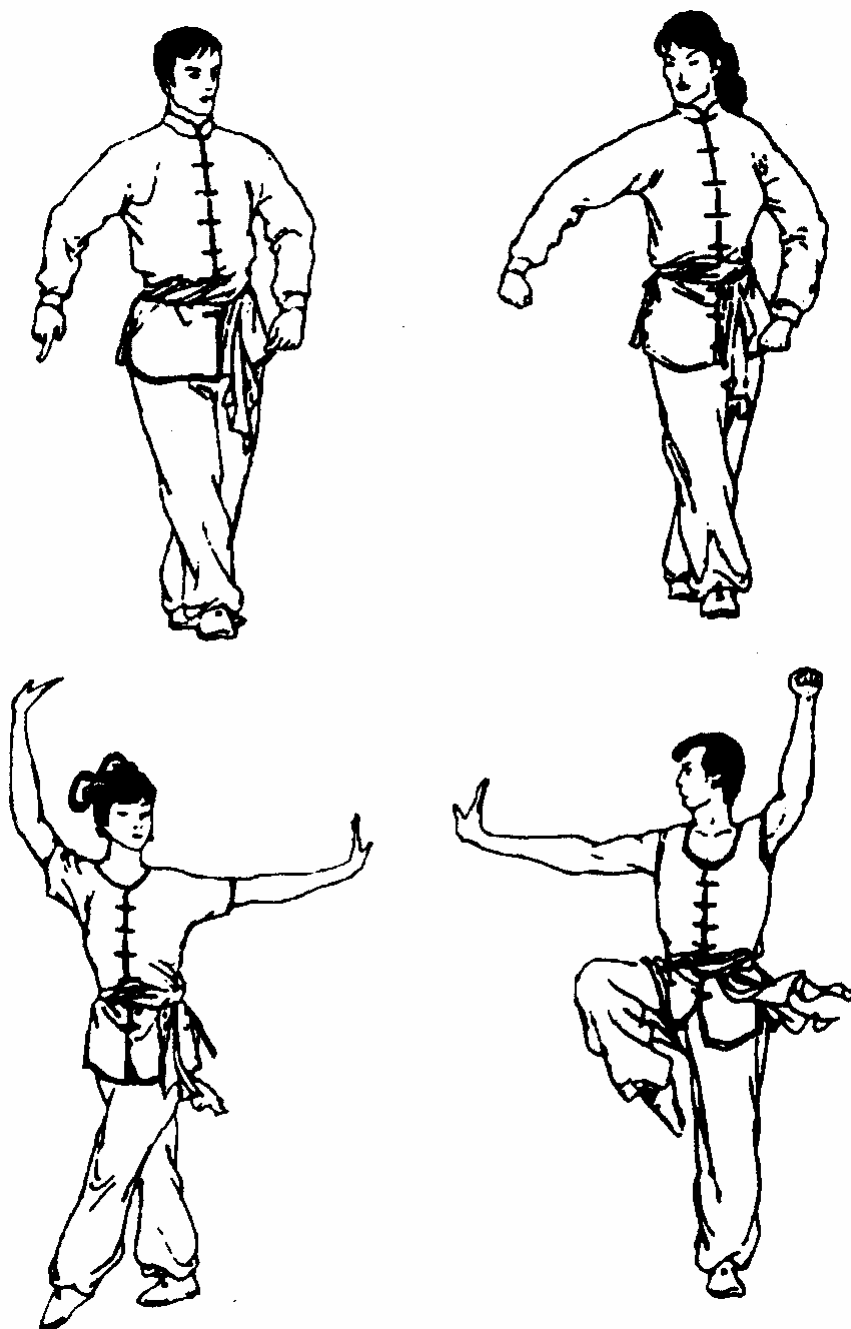
5.6 Дяньтуй: нога поднимается вверх и выполняет удар вперёд носком стопы через разгиб в колене. Корпус отклоняется назад.

Приложения.

Стандарт костюмов для выступлений на официальных соревнованиях по ушу (бисай фучжуан гуйгэ)

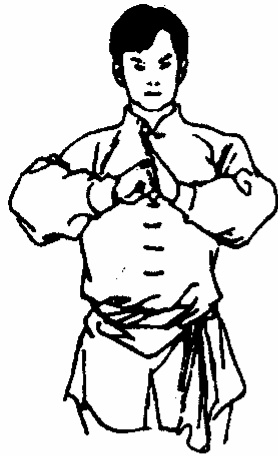
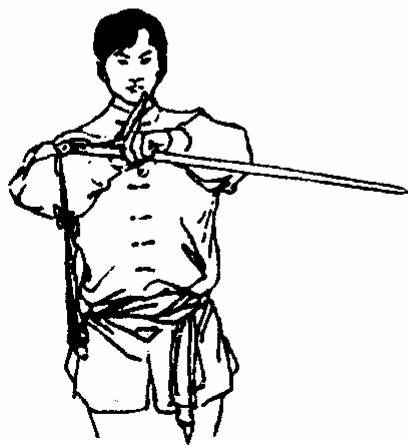
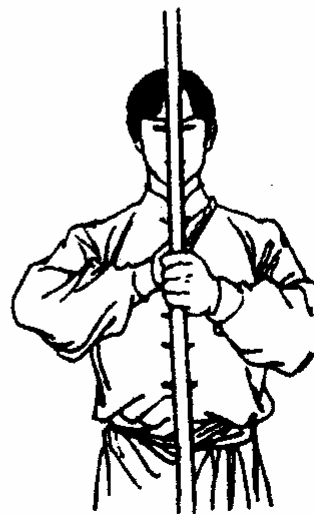
1. Для чанцюань, даошу, цзяньшу, цяншу, гуньшу, тайцзицюань, тайцзицзянь и других видов: костюм китайского кроя с короткими или длинными рукавами (для тайцзицюань и тайцзицзянь только с длинными рукавами), манжетами на запястьях, с воротником-стойкой и семью завязками спереди. Однотонные штаны китайского кроя. Пояс из мягкой ткани (кроме тайцзицюань), (можно иного, чем костюм цвета).

2. Для наньцюань, наньдао, наньгунь: жилет без воротника с семью завязками спереди с короткими рукавами для женщин и без рукавов для мужчин. Однотонные штаны китайского кроя. Пояс из мягкой ткани.



Виды приветствия судейской коллегии на официальных соревнованиях по ушу (бао-цюаньли)

1. Чанцюань, наньцюань, тайцзицюань;
2. Даошу, наньдао;
3. Цзяньшу, тайцзицзянь;
4. Гуньшу, цяншу.

**1****2****3****4**